marmiton

N°5 FÉVRIER / MARS / AVRIL 2012

Le magazine de www.marmiton.org

Hamburger, pizza, hot-dog...

La street food, c'est meilleur fait maison!

Autour d'un menu de saison

Chef et bloggeurs revisitent vos recettes fétiches

Petits plaisirs sucrés

20 desserts pour des goûters 100 % douceur

PLUS DE 100 RECETTES

Entre amis ou pour toute une tribu...

NOS PLATS COMPLETS POUR RECEVOIR

DOSSIER SPÉCIAL : le top des sauces proposées par les Marmitonautes

SUISSE 7,40 FS • BELGIQUE 4,40 €

M 03063 - 5 - F: 3,90 € - RD

Les Fromages de Suisse, révélateurs de sensations !

Le goût de l'authentique

SUISSE GARANTIE

Sans la passion des maîtres-fromagers, l'air pur des montagnes et… les vaches suisses, Les Fromages de Suisse n'auraient pas leur place sur vos plateaux. Leurs saveurs généreuses, leurs goûts inimitables, la richesse de leurs arômes en font les partenaires incontournables de votre gourmandise et de votre génie en cuisine.

EMMENTALER SWITZERLAND
L'original suisse

LE GRUYÈRE® SWITZERLAND AOC

Appenzeller SWITZERLAND

ROSSI conseil • RCS Paris B 422 496 018 • Crédit photo : Matthieu Cellard

Retrouvez + de 200 recettes sur le site www.fromagesdesuisse.com

Rejoignez-nous sur notre page Facebook

SWITZERLAND

Suisse. Naturellement.

Les Fromages de Suisse.

www.fromagesdesuisse.com

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé.

www.mangerbouger.fr

édito

C'est l'hiver, on a envie de rester au chaud… Envie de se réchauffer autour d'un bon petit plat, de cuisiner un succulent dessert en famille… Ou juste pour soi. Vive le cocooning !

Mais on peut rester chez soi et recevoir ses amis. On hésite parfois devant l'ampleur de la tâche. Allons… Le plus important, c'est de se retrouver ! Sauf si vous recevez un ambassadeur, mais ça n'arrive pas tous les jours.

Pas de chichis avec des menus interminables : nous vous proposons 60 recettes pour inviter autour d'un plat unique. Car l'important n'est pas de multiplier les plats : il en suffit d'un bon pour enchanter les papilles.

Être ensemble, c'est ça l'important. Chacun sa vie, son planning, son compte Facebook… Le repas est parfois le seul moment où tout le monde se retrouve « en vrai ». Alors, tant pis pour le formalisme : plat unique, apéro dînatoire, tarte ou quiche improvisée… Seul l'ambassadeur s'offusquera peut-être de ne pas manger avec des couverts en argent… Mais vous n'aviez qu'à pas l'inviter.

Autre solution pour fuir l'hiver : nous vous proposons un petit voyage au Mali, mais aussi quelques bouchées de street-food, mère de toutes les cuisines, qui s'invite de plus en plus régulièrement chez nous.

Retrouvez également dans nos pages trois recettes revisitées par un chef et par trois blogeurs, nos dernières actus, mais aussi nos pages pratiques, pour mieux désamorcer les petits soucis culinaires du quotidien.

Au fil des numéros, nous prenons en compte vos commentaires pour améliorer ce magazine, votre magazine ! N'hésitez pas à nous écrire vous aussi, à nous donner votre avis, pour que Marmiton vous apporte toujours plus de plaisir.

Ce que nous avons appris en développant Marmiton sur le Web, c'est qu'il faut sans cesse se renouveler tout en gardant son identité. Vous surprendre tout en restant fidèles à nos valeurs : accessibilité, générosité, plaisir et convivialité.

Un seul mot d'ordre : « Régalez-vous ! » En nous lisant… en cuisinant, puis en dégustant !

Christophe et toute l'équipe Marmiton

Félicitations à notre toute première abonnée,
Josette Broyez, grande fan du site et du magazine. Pour la remercier, elle recevra le seul et unique numéro « anniversaire » restant, un vrai « collector » !

Retrouvez la recette de couverture : le pot-au-feu en page 86

Découvrez les 10 commandements pour cocooner efficace cet hiver.

PS : n'oubliez pas de compléter la grande enquête p. 125 et 126, votre avis sur Marmiton Magazine compte beaucoup pour nous.

marmiton

sommaire

6 **Portefolio.** Le safran, l'épice aux fils d'or

20 **Billet d'humeur de la rédaction,** la lunchbox au crash-test

22 **Top tendances.** Gourmandises à déguster

24 **Top tendances.** Les must du moment

28 **Pratique :** agar-agar contre gélatine, le match

30 **Tout tout tout sur…** la street-food, le point sur une tendance forte et les recettes

41 **Je fais quoi avec…** du mascarpone

44 **Dossier recettes.** Desserts tout en douceur

64 **Chef étoilé contre blogueurs.** C'est la battle au sommet !

72 **60 plats complets pour régaler toute ma tribu.**
… À partager en toute simplicité
… Traditions d'ici
… Traditions d'ailleurs

116 **Vu ailleurs.** Escapade gourmande au pays du Sahel : le Mali

125 **Questionnaire.** Votre avis nous intéresse

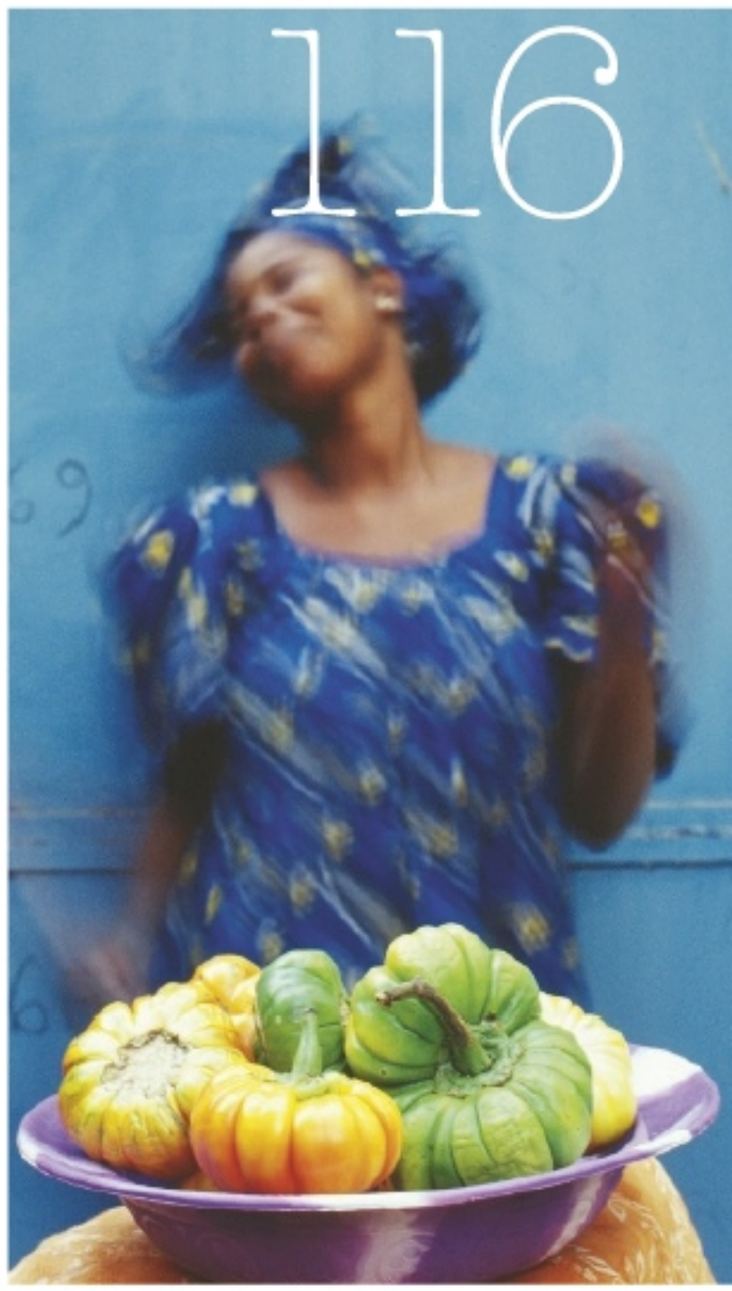
127 **Dossier spécial :** tous les secrets des meilleures sauces salées et sucrées…

140 **Pratique.** Contenances, quantités, conversions, le tableau indispensable

142 **Demain dans ma cuisine…** Le frigo intelligent

144 **Index des recettes**

146 **Eux aussi, ils font Marmiton !**



FABRICATION Torréfacteur FRANÇAISE

1 an de café*

A GAGNER CHAQUE MOIS

sur www.1andecafe.com

Création : www.pcv.fr © 2012 - Crédits photos : © Istockphoto, © Fotolia, © Céry Voltz, © Lobodis

LOBODIS

LOBODIS, torréfacteur et spécialiste du café,

BIO, ÉQUITABLE ET RESPONSABLE

vous offre chaque mois

1 an de café* à déguster et à partager

Tentez vite votre chance sur :

www.1andecafe.com

***Entre le 01/02/2012 et le 31/01/2013, connectez-vous sur www.1andecafe.com et tentez de gagner chaque mois, 1 an de café (jeu gratuit sans obligation d'achat).**

Pour participer, il suffit de remplir le formulaire proposé. Chaque mois un tirage au sort sous huissier est effectué parmi l'ensemble des adresses mail collectées au cours du mois. Le gagnant se voit attribuer un an de café soit 48 paquets (sur la base d'une consommation de 4 paquets par mois). Réglement complet consultable sur www.1andecafe.com et déposé à la SCP LARNICOL-MONOT-ODON, Huissiers de Justice Associés, 16, rue Michelet - BP 4306 - 22043 SAINT-BRIEUC Cedex 2.

Lobodis, 28 rue Chaptal 22000 Saint-Brieuc - www.lobodis.com

Safran, des fils d'or

L'épice née du crocus vient de loin, très loin. Les cultures iranienne et indienne éclipsent la production européenne malgré l'Espagne, l'Italie et la Grèce qui tentent de combattre valeureusement. Des exploitations françaises courageuses et travaillant dans la plus pure tradition, émergent néanmoins. Fourmis à côté des géants mondiaux, elles mettent leur savoir-faire en valeur pour un safran hexagonal remarquable.

Par Julien Trubert

Épice la plus chère du monde, les tarifs du safran oscillent du simple au quintuple selon la provenance et la qualité souhaitée. Les essences rares parfumant et colorant davantage les recettes.

Le crocus dit « sativus », à qui l'on doit le safran, est une fleur difficile, exigeante, qui a besoin de l'aide de l'homme pour donner son meilleur. Soleil, eau, sol adapté (argilo-calcaire et riche)… voilà les conditions d'une floraison automnale réussie. La cueillette s'effectue manuellement au sein des exploitations afin de préserver la fleur et surtout ses stigmates (jusqu'à trois par crocus) qui, une fois séchés deviennent l'épice reine. Les safraniers travaillent toute l'année, devant récolter 150 000 fleurs pour obtenir un seul kilo de la fameuse poudre ocre. Rien de tel que la minutie pour sélectionner les stigmates. Safraniers et néophytes se réunissent autour d'un panier de crocus pour les trier, débutant ensemble la seconde vie de cette fleur.

En France, la culture du safran prend un essor remarqué depuis quelques années. Mais les champs de crocus des Pays-Bas, réputé pour leurs cultures horticoles, continuent à fournir de la matière première en abondance pour la fabrication de cette épice rare et délicate.

On le dit originaire du Cachemire même si la Crête pourrait avoir été le berceau du safran. Les historiens s'accordent, en revanche, sur son utilisation en tant que colorant, parfum, médicament et, bien entendu, épice dès 3 000 ans avant notre ère. Mais le safran résulte de beaucoup d'efforts. Des dizaines de mariages, des milliers d'essais ont donné vie au crocus capable de produire des stigmates, ces fameux fils sortant de la fleur, à l'extrémité du pistil. Vendus entiers ou moulus, leur teneur annonce la quantité à utiliser dans les soupes, sauces, paella et autres plats à base de poisson. On peut d'ailleurs réaliser un thé safrané en plaçant dans l'eau, trois stigmates par personne ou se servir de safran au cœur de ses pâtisseries. L'humidité n'est pas l'amie de ces brins, gare donc à conserver ces trésors précieusement et au sec.

Dénicher du safran en vrac, même sur les étals des pays producteurs, est plutôt rare contrairement à d'autres épices moins nobles. Généralement, les vendeurs conçoivent de petites boîtes hermétiques pratiques pour le transport.

Les crocus requièrent l'aide de l'homme pour pousser comme il faut.

De simples pilon et mortier permettent de moudre son safran, celui-ci se conservant plus efficacement sous forme de brin qu'en poudre.

Réaliser son propre safran est possible afin de dynamiser ses plats.

La sélection de la rédaction

Les recettes au safran

Marinade au safran

Crème brûlée safranée au chorizo

Brochettes kefta
et riz safrané

Riz au lait au safran
et au sirop d'érable

Glace au safran

Soupe de moules
au fenouil, safran

Retrouvez ces six recettes
pages 18 et 19.

PROFITER À 100% DES PLAISIRS DE LA VIE EN RÉDUISANT SA CONSOMMATION DE 20%*,

C'EST POSSIBLE, AVEC LE GAZ NATUREL.

ADESTRALIE - Photo : Jo Magrean - GDF SUEZ : SA au capital de 2 251 167 292 € - RCS NANTERRE 542 107 651

Le gaz naturel reste l'une des énergies les plus confortables pour diffuser une chaleur douce et homogène dans tout votre habitat. Et grâce à la chaudière à condensation, vous pourrez réduire jusqu'à 20 %* vos consommations d'énergie pour votre chauffage et votre eau chaude sanitaire, réduisant d'autant les émissions de CO_2. Et en plus, la cuisine, c'est vraiment un plaisir avec le gaz naturel.

Pour en savoir plus :
0 810 124 125 ou **www.dolcevita.gazdefrance.fr**
(prix de l'appel selon l'opérateur)

Gaz de France
Dolcevita
Une marque de
GDF SUEZ

L'énergie est notre avenir, économisons-la !
* Sur les consommations de chauffage et d'eau chaude sanitaire par rapport à une chaudière standard moderne (source ADEME).

Safran, des fils d'or

Soupe de moules au fenouil, safran

Pour 6 personnes
Préparation 30 minutes
Cuisson 55 minutes

- 1 l de moules de bouchot • 1 oignon
- 3 pommes de terre • 1 bulbe de fenouil
- 1 petite courge butternut • 50 g de beurre
- 20 cl de crème liquide • 1 bouquet de thym
- 1 c. à café de filaments de safran
- sel et poivre du moulin

1 Pelez, coupez en morceaux les pommes de terre et rincez-les. Parez le fenouil, rincez-le et émincez-le. Portez une grande quantité d'eau salée à ébullition dans une cocotte et plongez-y les pommes de terre et le fenouil. Faites-les cuire 25 minutes. **2** Coupez la courge en deux, évidez-la, pelez-la et faites-la cuire à la vapeur 20 minutes. Lavez et séchez le thym. Nettoyez et rincez les moules. **3** Pelez et émincez l'oignon. Faites fondre le beurre dans un faitout, faites-y suer l'oignon. Ajoutez les moules et portez à feu vif. Faites cuire 5 minutes à couvert en secouant le faitout, le temps que les toutes les moules s'ouvrent. **4** Mixez la soupe de pommes de terre et de fenouil. Versez la soupe mixée avec les moules dans une cocotte, ajoutez la crème liquide, les filaments de safran, salez, poivrez et faites réchauffer 5 minutes à feu doux Répartissez la soupe dans 4 assiettes creuses. Prélevez des boules de courge avec une cuillère parisienne. Répartissez-les dans la soupe. Parsemez de thym. Servez aussitôt.

Marinade au safran

Pour 6 personnes
Préparation 10 minutes
Cuisson 5 minutes
Infusion 30 minutes

- 1 dosette de filaments de safran
- 20 cl de bouillon de légumes
- 1 c. à soupe de vinaigre de pomme

1 Portez le bouillon de légumes à ébullition avec le vinaigre, puis incorporez les filaments de safran. Laissez infuser 30 minutes au minimum.

Conseil : cette marinade est excellente pour aromatiser vos poissons, crevettes, noix de saint-jacques, légumes et poulet.

Brochettes kefta et riz safrané

Pour 6 personnes
Préparation 20 minutes
Cuisson 20 minutes

- 1 kg de viande hachée (bœuf ou agneau)
- 280 g de sauce tomate en boîte • 1 oignon
- 4 tiges de coriandre • 1 c. café de paprika
- huile d'olive • sel et poivre

POUR LE RIZ SAFRANÉ

- 350 g de riz • 1 capsule de safran en poudre
- 1 c. à soupe de graines de cumin

1 Faites cuire le riz comme indiqué sur le paquet. Égouttez et réservez. Pelez et hachez l'oignon. Chauffez 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive dans une poêle et faites-y revenir doucement l'oignon sans coloration. **2** Préchauffez le four à th 7 – 210 °C. Lavez, séchez, effeuillez et ciselez la coriandre. Mettez la viande hachée dans un saladier. Ajoutez la moitié de la coriandre avec les oignons et le paprika. Salez, poivrez et mélangez bien. Faites des petites boulettes, piquez-les sur des brochettes et placez-les dans un plat à four. **3** Arrosez les brochettes d'un filet d'huile d'olive et de sauce tomate. Enfournez pour 10 minutes en retournant régulièrement les brochettes pour qu'elles cuisent de tous les côtés. **4** Versez le riz dans une poêle, saupoudrez de safran, ajoutez les graines de cumin, arrosez d'un filet d'huile d'olive et faites réchauffer 5 minutes en remuant. Répartissez le riz dans 6 assiettes avec les brochettes et parsemez du reste de coriandre.

Crème brûlée safranée au chorizo

Pour 6 personnes
Préparation 10 minutes
Cuisson 50 minutes

- 12 rondelles épaisses de chorizo
- 6 jaunes d'œufs • 2 œufs entiers
- 40 cl de crème liquide entière
- 40 cl de lait entier • 30 g de parmesan râpé
- 1 dosette de safran en filament • sel

1 La veille, versez la crème et le lait dans une casserole. Ajoutez le safran et portez à ébullition. Retirez du feu et laissez tiédir.

2 Battez les jaunes d'œufs et les œufs entiers en omelette. Versez doucement la crème tiédie en remuant. Filtrez la préparation. Coupez 6 rondelles de chorizo en petits dés et répartissez-les dans 6 ramequins. Versez la crème par-dessus.

3 Préchauffez le four à th. 4/5 – 120 °C. Posez les ramequins dans un plat à four creux. Versez de l'eau chaude dans le plat à mi-hauteur des ramequins. Faites cuire 40 minutes. Sortez les ramequins du four et laissez refroidir avant de mettre au frais jusqu'au lendemain.

4 Un quart d'heure avant de servir, préchauffez le four en position gril. Posez les rondelles de chorizo restantes sur les crèmes. Parsemez de parmesan râpé et enfournez. Faites gratiner 5 minutes.

Glace au safran

Pour 6 personnes
Préparation 25 minutes
Cuisson 15 minutes
Turbinage 30 minutes

- 15 cl de lait entier
- 50 cl de crème fraîche
- 5 jaunes d'œufs
- 150 g de sucre semoule
- 1 g de pistils de safran

1 Versez le lait mélangé à la crème dans une casserole et ajoutez les pistils de safran. Portez à ébullition. Au premier bouillon, retirez du feu, couvrez et laissez infuser jusqu'à ce que le lait soit complètement refroidi.

2 Dans une autre casserole, fouettez vigoureusement les jaunes d'œufs avec le sucre puis versez le lait safrané progressivement en remuant.

3 Faites cuire, ensuite, sans cesser de remuer avec une spatule ou une cuillère en bois, à feu moyen, en prenant garde de ne jamais atteindre l'ébullition. Quand la crème nappe la cuillère, retirez du feu en continuant de tourner. Filtrez en versant la crème dans un saladier lui-même plongé dans un plus grand récipient rempli de glaçons.

4 Versez cette préparation refroidie dans la sorbetière et laissez turbiner 30 minutes. Placez la glace au congélateur jusqu'au moment de servir.

Riz au lait au safran et au sirop d'érable

Pour 6 personnes
Préparation 5 minutes
Cuisson 38 minutes

- 200 g de riz rond
- 90 cl de lait
- 6 c. à café de sirop d'érable
- 1 gousse de vanille
- 1 dosette de filaments de safran

1 Rincez le riz et mettez-le dans une casserole, couvrez d'eau et faites cuire 3 minutes. Égouttez-le.

2 Versez le lait dans une autre casserole avec la gousse de vanille fendue en deux et grattée de ses graines, ainsi que les filaments de safran. Ajoutez le riz égoutté.

3 Portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez cuire 35 minutes en remuant souvent. Répartissez le riz dans 6 bols avec 1 cuillerée à café de sirop d'érable. Servez tiède ou froid.

La minute Marmiton
Pause déjeuner :
Passez à la lunch box

La lunchbox au crash-test

Avec la nouvelle année et l'approche des beaux jours (si si je vous assure), les bonnes résolutions ont fait leur réapparition. Je ne fais pas exception, j'ai testé la lunchbox. Par Claire Debruille

À moi la jolie boîte repas remplie de plein de petites choses aussi mignonnes qu'appétissantes. Je sens que ça va être amusant ! Je m'y vois déjà préparant ma lunchbox tous les soirs en choisissant ce que je vais mettre dedans (que des choses équilibrées et colorées, ça fait aussi partie de mes objectifs : manger mieux) et, surtout, tous les midis, l'ouvrir, redécouvrir les trésors qu'elle renferme et les déguster lentement en profitant de chaque bouchée.

Ça, c'était moi il y a six semaines. Bon, mettons-nous d'accord, je crois que je vivais dans le merveilleux petit monde de la lunchbox. J'ai dû être « lunchboxboutée » ! Loin de moi l'idée que la petite boîte à repas n'est pas ultra pratique et fort sympathique, disons plutôt que c'est loin d'être aussi facile que je me l'étais imaginé.

Explications

1 J'ai commencé par farfouiller chez moi à la recherche de contenants : boîtes plastique, pots à confiture vides… C'est bon, j'avais tout ! Plus le petit sac qui fait glacière, j'étais parée.

2 L'enthousiasme des premiers jours aidant, à moi les jolies découpes de fruits, les assemblages savants dans la boîte pour que ce soit aussi agréable à l'œil que délicieux à manger… Bon j'avoue, rapidement j'ai mis les restes de la veille, histoire de gagner du temps sur la préparation de la lunchbox. Oui mais, en fait, je ne suis pas sûre d'avoir très envie de manger la même chose deux jours de suite (comment ça je suis compliquée ?).

3 Oups, la sauce qui coule partout dans mon sac… Note pour plus tard : ne pas assaisonner les plats à l'avance, mettre la vinaigrette dans des petits bocaux ou des petites fioles qui ferment bien. Ainsi les aliments ne sont pas cuits par la vinaigrette et celle-ci ne parfume pas le fond de mon sac !

4 Quand je vois mes collègues partir tous déjeuner ensemble et que je reste avec ma lunchbox, je me dis que je rate une occasion de bien rigoler (rigoler c'est digérer, non ?).

Bilan des courses

- J'opte pour la lunchbox les jours où j'ai le temps de la préparer et de soigner la présentation.

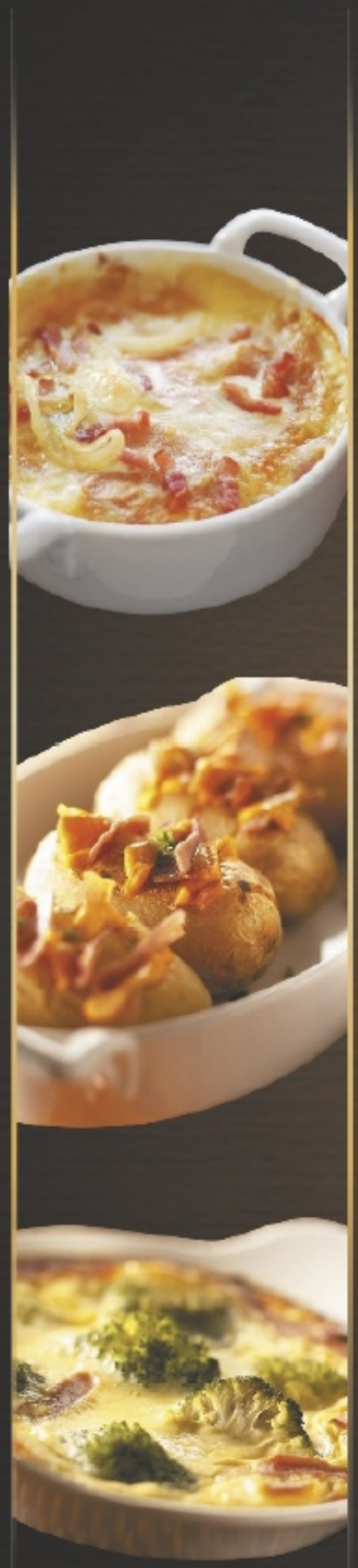
- J'arrête de cuisiner des quantités plus importantes pour la remplir.

- Si j'ai des restes, je les assemble et les cuisine pour ne pas avoir l'impression de manger deux fois la même chose.

- J'ai motivé mes collègues (la jolie boîte offerte pour l'anniversaire, ça marche très bien) et, du coup, on rigole ensemble autour de nos lunchbox respectives.

Succombez aux saveurs du Jambon Cru Aoste

Aoste



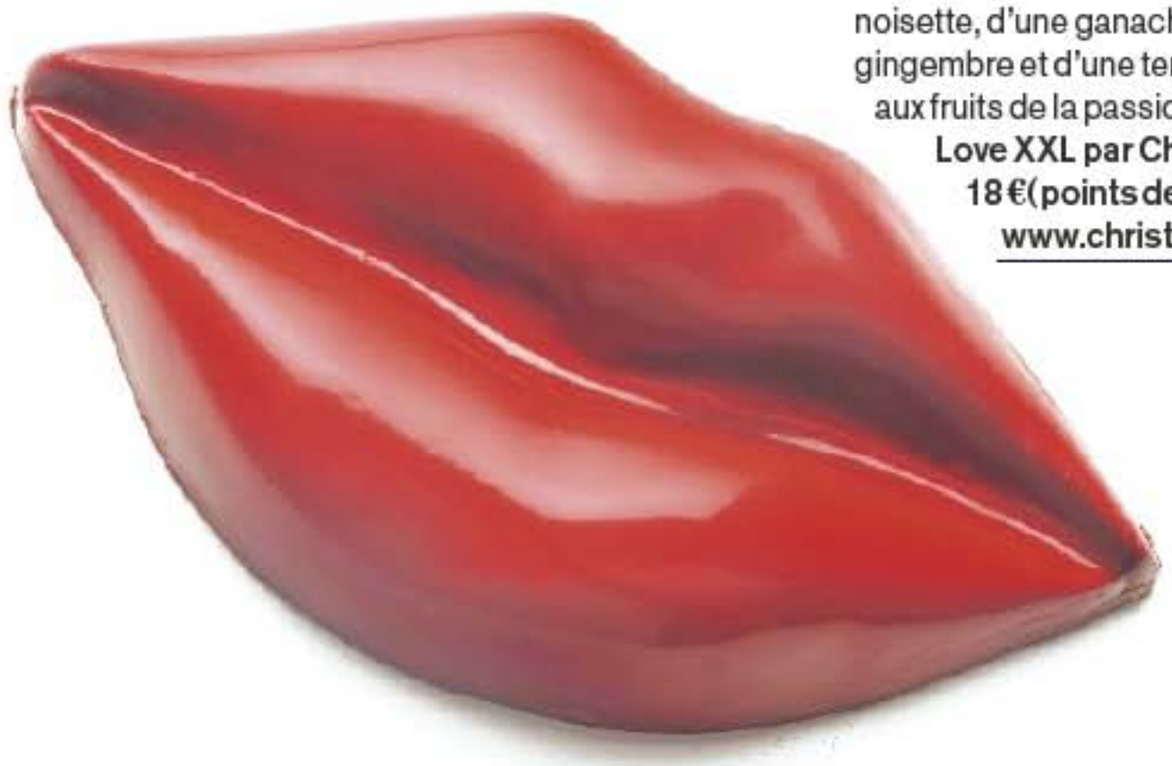
À déguster simplement ou à cuisiner, les Grandes Tranches Aoste sont une véritable invitation au voyage des sens.

Découvrez le Club Gourmet sur www.aoste.fr Aoste

AOSTE SNC - RCS 388 818 726 Vienne

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr

Goûter à la mode. Vous risquez de ne pas échapper à la tendance. Né aux États-Unis dans les années 70, le Frozen Yogurt, ou glace au yaourt, qu'on agrémente de topings (fruits, pralinés, pépites de chocolat…), a déjà conquis New York, Tokyo et arrive aujourd'hui partout en France (Lille, Bordeaux, Nice, Marseille…). À Paris, les sœurs Lorenzi, Constance et Mathilde, ont ouvert deux boutiques à la gloire du Frozen Yogurt, milkshakes et autres bonnes cookieseries dans le VI^e^ et le IX^e^ arrondissement. Et pour goûter chic, elles proposent depuis décembre leur premier kiosque à goûter au pied du funiculaire de Montmartre. À vous cheesecakes, milkshakes et yaourts 0%. On cède volontiers. **Points de vente sur www.itmylk.fr**



Bouche à bouche. La gourmandise est un joli défaut. Le pâtissier chocolatier Christophe Roussel a choisi de nous faire rêver en proposant une bouche XXL de 20 cm, garnie d'un croustillant noisette, d'une ganache framboise gingembre et d'une tendre pâte de fruits aux fruits de la passion.
Love XXL par Christophe Roussel, 18 € (points de vente sur www.christophe-roussel.fr).

PÉCHÉS DE GOURMANDISES

Savourer un doux caramel, croquer un chocolat à plusieurs, s'initier aux vertus du Frozen Yogurt, voilà le programme que Marmiton vous propose. On oublie les frimas de l'hiver, le moindre scrupule est derrière soi, et le seul mot d'ordre est le plaisir.

Par Alexis Chenu.

Merveilleux sirop. Si vous cherchez le plus gourmand des accords pour une crêpe, un pancake, un bagel, une crème glacée, une gaufre, un muffin…, il vous faut penser sirop d'érable. Une « invention » que les tribus amérindiennes du Canada et du nord-est des États-Unis auraient mis au point avant l'arrivée des Européens. On les remercie.
Sirop à Idées, goût érable, Moulin de Valdonne, 1,95 € (en GMS).

P'TIT DEJ GOURMAND. Nouveauté de ce début d'année : le cacao de la marque Quai Sud. On saute sur deux produits tendance, le cacao au spéculoos ou la version aromatisée biscuit-vanille.
Miam ! Cacaos Vintage, « p'tit déj » et « goûter », Quai Sud, zip-pack 200 g, 6,50 € (points de vente sur www.quaisud.fr ou 04 94 00 60 20).

Douceur exquise. Qui ne craque pas pour un caramel beurre salé lève le doigt ! Pierre Hermé l'a décliné en version Ispahan (caramel beurre salé, framboise et rose), Plénitude (chocolat amer), Mahogany (mangue) et classique. Un bonheur !
Pierre Hermé, 19 € la boîte de 170 g (points de vente sur www.pierreherme.com).

Chérie cherry
Aix&Terra, marque référence d'épicerie fine en Provence, nous gâte en ce mois de février de deux nouvelles créations terriblement addictives, avec une crème de cerise gourmande et l'autre au kiwi de la Drôme. On les déguste d'abord à la cuillère avant de s'en servir comme nappage sur biscuits ou macarons. **Crème de cerise/kiwi, Aix&Terra, 8,50 € (sur www.hervegambs.com et www.aixetterra.com).**

Top of the Pop. Avec son packaging rétro rigolo, la marque anglaise Tyrrell's vient accompagner vos soirées plateau-télé avec ses trois nouveautés de la saison, les pop corn crème aigre et piment Jalapeno (piment mexicain moyennement fort), légèrement salé au sel de mer ou sucré-salé. À tenter.
Tyrrell's, 2,29 € le sachet de 80g (en GMS).

Le bon goût de l'Italie. Marque de référence dans les rayons de supermarchés italiens, Giovanni Ferrari (aucun rapport avec la firme automobile) arrive en France avec sa spécialité : un parmigiano reggiano râpé de 22 mois d'affinage, parfait pour accompagner risotto ou bruschetta. D'autres formules, dont la Sublime Filante sont à tomber. **Parmigiano reggiano, 2,24 € les 80g, sublime filante, 1,99 € les 150g (en GMS).**

Gourmandise express. C'est nouveau et cela risque de rendre jaloux ceux qui cuisinent sans se presser. Ce kit à cuisiner guimauve pomme d'amour consiste à mélanger de l'eau bouillante à la préparation, de fouetter, d'ajouter du sucre puis de verser le tout dans un bac à glaçons. 30 minutes au réfrigérateur et c'est prêt. **Guimauve, Dénicheurs and Co, 7 €, pour 4 à 6 personnes (points de vente sur www.denicheursandco.com).**

Chocolate Party. Pour la Saint-Valentin, Fauchon a misé sur la coquinerie. Avec cet écrin 69, mixant chocolats corsés ou croustillants à une ganache framboise violette, la maison nous invite aux expériences gustatives des plus érotiques. On dit oui.
Collection 69, Fauchon, 15 € (sur www.fauchon.com).

Les imprimés cool. Studio de création parisien, AK-LH rhabille tabliers et gants de cuisine en imprimés food graphiques gentiment déjantés. La dernière collection, baptisée Comics, s'amuse des super-héros. De quoi vous prendre pour un super-extra-Masterchef à la maison. **Collection Food et Comics, Ak-lh, tablier 67 €, gant de cuisine 25 € et set de table/torchon 20 € (sur www.funfoodboutique.fr).**

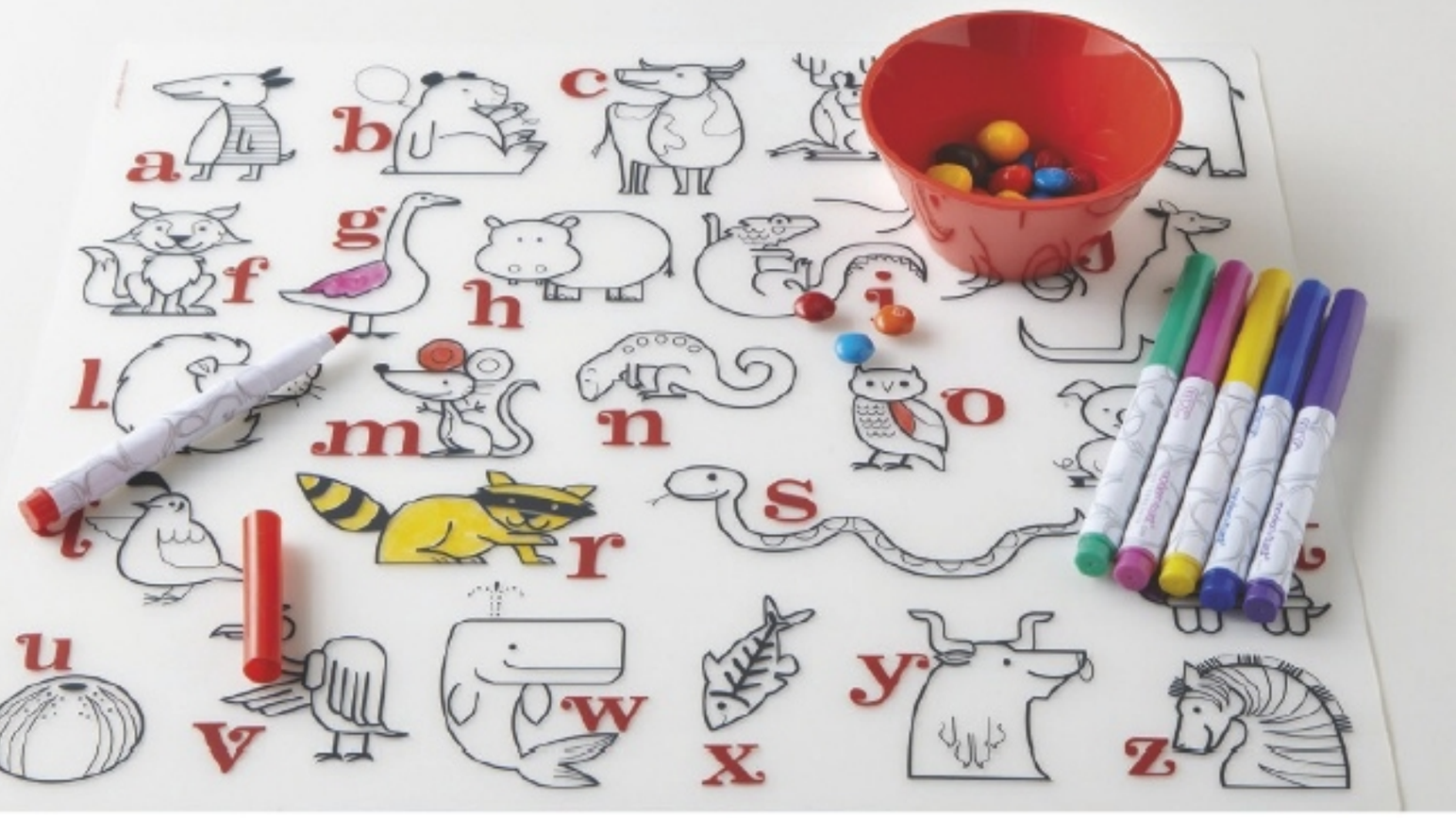
Le vintage amélioré.
Refaire vivre les assiettes de nos grands-mères avec une touche contemporaine, c'est le pari que s'est lancé la marque Pied de Poule. On vous conseille la collection Dépareillées Triangle, des assiettes chinées aux quatre coins de la France et redécorées d'une part de gâteau arty, et la Gabrielle et Marguerite, réalisée au pochoir, un hommage au bon vieux service de Mamie. **À partir de 23 € (sur www.pieddepoule.com).**

La green attitude.
Le liège c'est tendance. 100 % naturel et recyclable, il refait son apparition en déco comme en cuisine. Un incontournable de la saison, bien représenté au dernier salon Maison et Objets, et qui se décline en accessoires très pratiques, comme ce coupe capsule pour bouteille de vin signé de la maison de design danoise, Norman Copenhagen. **Coupe capsule, 14 € (sur www.lapadd.com).**

Oui à la mélanine. Star des années 60 avec l'apogée du Formica, la mélamine fait un come-back et pas seulement à l'heure du pique-nique. **Pelle à tarte, Le Grand Comptoir, 8 € (points de vente sur www.legrandcomptoir.com).**

Les musts du moment

De l'insolite, du design et un brin d'humour, la tendance en cuisine est à la fantaisie. Et personne ne s'en plaindra. Par Alexis Chenu



Le silicone est partout. Après les moules de cuisson et autres accessoires de cuisine, le silicone débarque aujourd'hui sur des sets de table où les enfants peuvent dessiner directement dessus. Une nouvelle astuce pour les convaincre des bonnes vertus de la table. **Kidz Box, 30,70 € (sur www.modern-twist.eu).**

L'esprit nordique. Préparez vos cuisines à la déferlante scandinave ! Grande tendance en déco, l'esprit du nord s'invite cette année à travers mugs, plateaux, planche à pain ou service de table. **Coffret mugs, Atomic Maison, 31 € (points de vente sur www.atomicsoda.fr).**

L'art de recevoir. Serviteurs muets et plateaux à gâteaux sont de retour dans nos cuisines. Les meilleures gourmandises valent bien les meilleurs hommages… **Plateau et cloche métal et verre (h.30 x d.16 cm), Alinéa, 12,90 € (points de vente sur www.alinea.fr).**

Le Design à tout prix. Bodum, la marque scandinave de petit électroménager, a le vent en poupe. Après avoir ouvert son premier concept-store à Paris, avec un étage réservé aux tests produits et aux ateliers culinaires, la marque décline aujourd'hui un blender rouge et une bouilloire kaki au design particulièrement réussi. **Blender Bodum, 129 €, et cafetière automatique à diffuseur Bodum, 229 € (points de vente sur www.bodum.com).**

Le sandwich pratique. Si vous aimez les sandwichs, pensez au sac réutilisable et lavable. C'est écolo et très pratique au final. **Housse à sandwichs Casscroute, Geneviève Lethu, 8,50 € (points de vente sur www.genevievelethu.com)**

Les déjeuners arty. La cuisine investit tous les lieux. Située au sous-sol de la nouvelle galerie d'art parisienne, la galerie Hip, une nouvelle cantine chic vient d'ouvrir : le Hip Club. Dans un décor de vitrines dédiées aux objets d'art et du design, à l'orfèvrerie et aux bijoux, on vient goûter la cuisine joliment créative de Laurent Peugeot, jeune chef étoilé à connaître absolument. On aime particulièrement son amuse-bouche en œuf à la coque présenté dans son pack, on se délecte du très bon risotto de légumes et crumble de parmesan, et on ausculte avec amusement l'art de la table, idéalement design. **Hip Club, 8 rue Saint-Roch, Paris Ier. Du mardi au samedi de 12 h à 15 h. Ticket moyen : 35 €.**

Bientôt dans vos assiettes !

➜ Vu le nombre de recettes de cupcakes que vous nous proposez sur Marmiton, il y a fort à parier que l'année 2012 tournera rond !!!

➜ Connaissez-vous les brookies ? Brookies, c'est la contraction de brownie et de cookies. Imaginez un brownie recouvert d'une pâte à cookies… Cet ovni culinaire ne demande qu'à investir vos cuisines.

➜ Quand aux cakepops, ils vont vous en mettre plein la vue ces mini-gâteaux glacés, montés sur des bâtonnets comme des sucettes. Imaginez de petites billes de gâteau au chocolat recouvertes de croustillant ou de fruits secs, d'un glaçage, de vermicelles craquants… Des bijoux à croquer !

Ça tourne

Le 14 décembre dernier a eu lieu le premier Atelier Marmiton vidéo, en direct ! Plusieurs milliers d'internautes ont pu suivre Claire et Christophe dans leur préparation d'un menu de Noël, poser leurs questions et avoir des réponses en temps réel. Ouvrez l'œil, un prochain atelier sera proposé très bientôt.

Les 22, 23 et 24 JANVIER DERNIERS

Marmiton vous a fait partager des moments uniques lors du « Paris des Chefs » : trois jours d'ateliers réunissant des chefs étoilés et des artistes, acteurs, musiciens, designers… Vivement l'année prochaine pour la prochaine édition !

Marmiton restos

Vous adorez cuisiner, mais parfois, vous préférez aller au restaurant. Pour vous aider à bien choisir, retrouvez la nouvelle rubrique « Marmiton restos » : comme pour les recettes, trouvez, commentez, proposez un resto (www.marmiton.org/restos/).

Retrouvez sur Marmiton.org notre grande enquête socio-gourmande : « Vous et la Cuisine » ! Comment cuisinez-vous ? Comment mangez-vous ? Comment recevez-vous ? Les conclusions de cette étude seront partagées avec vous dans votre magazine préféré, bien sûr !

L'équipe Marmiton fait son show

Tous les jours une vidéo pour des découvertes gourmandes… et pour vous divertir ! C'est la Minute Marmiton (www.marmiton.org/video/).

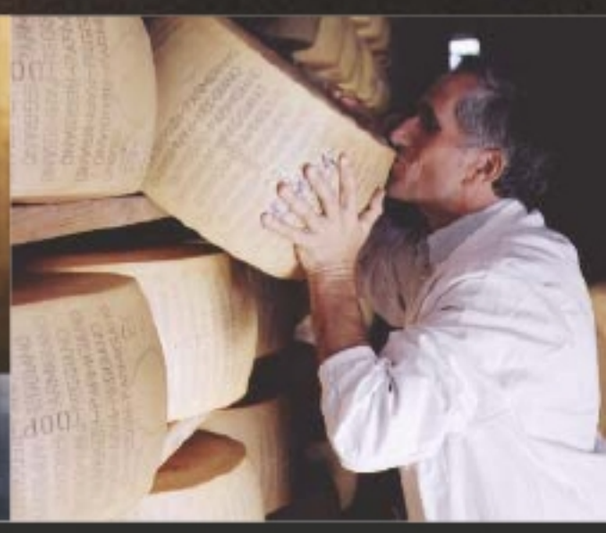
Parmigiano Reggiano
Le seul véritable Parmesan

Saviez-vous que « Parmigiano Reggiano » est l'appellation italienne du véritable Parmesan ? Fabriqué encore aujourd'hui à la main, sans aucun additif, selon un savoir-faire vieux de neuf cents ans, le Parmigiano Reggiano est le seul vrai Parmesan, et le seul fromage pouvant porter cette célèbre dénomination.

Nécessitant un subtil mélange de passion et d'expertise, la fabrication du Parmigiano Reggiano a lieu dans un terroir défini du nord de l'Italie, entre le Pô et les Apennins. Soumis à un affinage d'au moins douze mois, ce fromage entièrement naturel développe des saveurs, des arômes et une texture uniques, caractéristiques de l'appellation « Parmigiano Reggiano ».

Le Parmigiano Reggiano transforme le plat le plus simple en un mets extraordinaire. Prenez de généreux copeaux de Parmesan affiné et arrosez-les légèrement de vinaigre balsamique, ou mariez-les à quelques quartiers de poire bien mûre. Vous ne serez pas déçu.

P. Iva e.C. F.: 00621790351 photos DR



PARMIGIANO REGGIANO

www.parmigiano-reggiano.it

Recherchez l'authentique « Parmigiano Reggiano », l'unique véritable et incomparable Parmesan.

En février 2008, la Cour Européenne de Justice a statué que seuls les fromages portant l'Appellation d'Origine Protégée (AOP) « Parmigiano Reggiano » pouvaient être vendus sous la désignation de "Parmesan".

Regione Emilia-Romagna, Assessorato Agricoltura

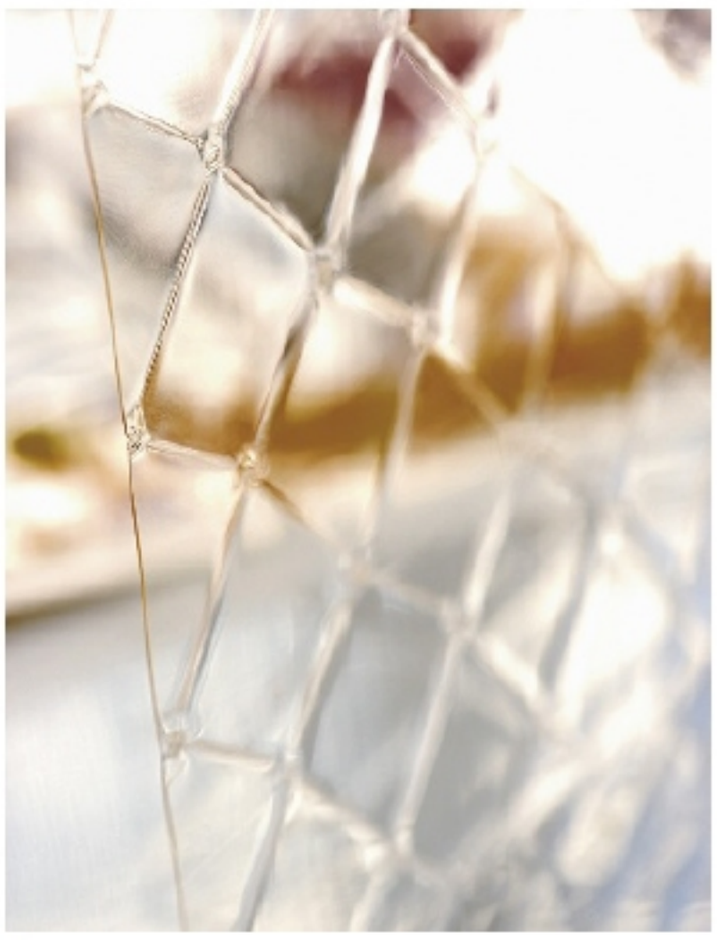
Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr

Agar-agar / gélatine
Le match

Saviez-vous que vous avez des super pouvoirs ? Oui, la faculté de tout gélifier que vous offrent au quotidien la gélatine et l'agar-agar. Heureusement, Marmiton est là pour vous le rappeler ! Par Claire Debruille

	Agar-agar	Gélatine
Qu'est-ce que c'est ?	Une algue rouge découverte par les Japonais au XVII[e] siècle qui possède des propriétés gélifiantes.	Substance incolore extraite des os, des cartilages et de certaines algues.
À quoi ça ressemble ?	On trouve l'agar-agar sous forme de poudre, de filaments et de paillettes. Il est plus aisé de l'utiliser sous forme de poudre.	On trouve essentiellement la gélatine sous forme de feuilles. On peut toutefois aussi la trouver sous forme de poudre.
Comment l'utiliser ?	• Si vous utilisez des filaments ou des flocons, faites-les tremper au préalable, essorez puis délayez dans le liquide froid avant de porter à ébullition durant 8 minutes. • Si vous utilisez de la poudre, diluez-la dans le liquide froid et portez à ébullition seulement 30 secondes.	• Faites ramollir les feuilles de gélatine dans de l'eau à température ambiante pendant au moins 10 minutes. • Lorsqu'elles sont bien souples, essorez-les parfaitement puis faites-les fondre dans le liquide légèrement chauffé (tiède tout au plus). Vous pouvez très bien la faire fondre dans une partie du liquide puis l'ajouter une fois dissoute au reste du liquide à prendre. Attention, ne la faites pas cuire sinon elle perd ses propriétés gélifiantes.
Quel dosage ?	2 g pour 50 cl de liquide. À savoir, les sachets prédosés de poudre d'agar-agar contiennent généralement 2 g, ce qui équivaut à 1 cuillerée à café rase.	Comptez 6 g de gélatine en feuilles pour 25 cl.
Avantages	• D'origine végétale, l'agar-agar convient aux végétariens. Il est 8 fois plus puissant que la gélatine. • Composé de 80 % de fibres solubles. • Permet de réaliser des gelées avec des fruits acides comme l'ananas alors que la gélatine ne prend pas. • Apport calorique proche de zéro au vu des quantités utilisées.	• Plus facile à utiliser que l'agar-agar car le dosage est plus aisé. • Permet une prise plus rapide que l'agar-agar.
Inconvénients	• Nécessite une cuisson pour activer ses propriétés gélifiantes. • Avec l'humidité de l'air, les préparations à l'agar-agar perdent vite leur texture. • Au gramme près, attention au surdosage !	• Ne convient pas aux végétariens et aux personnes de confession juive ou musulmane. • Ne marche pas bien avec les fruits acides. • Sensible à la chaleur qui annihile ses propriétés gélifiantes.
Astuces d'utilisation	Votre confiture est trop liquide, ajoutez une cuillerée à café d'agar-agar, laissez bouillir 2 minutes et le tour est joué.	Oui, la gélatine ne prend pas avec les enzymes de l'ananas, le kiwi, la papaye, la figue ou le cassis crus. La solution : les cuire avant !

Mousses, flans, bavarois, crèmes, gelées, aspics, terrines, charlottes et autres délices ne se sont jamais aussi bien tenus ! Ces préparations qui ne sont pas en béton mais dont la présentation est au top, c'est grâce à la gélatine, à l'agar-agar et à nos conseils d'utilisation. En plus, c'est d'une facilité déconcertante. Entre les deux, votre cœur balance ? Voici un match qui vous permettra de faire votre choix.



Les livres à dévorer :

« Agar-agar, secret minceur des Japonaises », de Clea, éd. La Plage, 2007, 9,90€.
Un opus très complet sur l'agar-agar et ses différentes utilisations écrit par Clea. Recettes uniquement végétariennes (www.cleacuisine.fr).

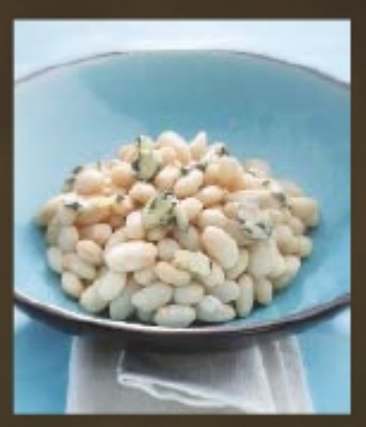
« Cuisinez l'agar-agar, 55 recettes minceur », de Yann Leclerc, coll. « Cuisine nature », éd. Rustica, 2011, 12,50€.
Avec des recettes pour tous les omnivores !

Cromesquis de Fourme d'Ambert

Carpaccio de poire crue et jeunes pousses

Recette créée par :
Nicolas Magie
Restaurant La Cape
Bordeaux

Consultez la recette complète sur notre site : www.fourme-ambert.com



Conception : www.quipluscest.com - Crédit Photos : L. Combe

cuisine

L'invitation au voyage des saveurs

Régalez vos invités avec des créations culinaires originales à la Fourme d'Ambert.
C'est simple et facile !
La douceur parfumée du plus doux des fromages bleus exalte toutes les saveurs.
En quelques minutes vous réaliserez des recettes gourmandes et innovantes.

Découvrez toutes nos idées recettes sur

www.fourme-ambert.com

FROMAGES A.O.P D'AUVERGNE

AOP Fourme d'Ambert,
L'invitation au voyage des saveurs.

APPELLATION D'ORIGINE PROTÉGÉE

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour - www.mangerbouger.fr

AUVERGNE la région juste et grande · PUY-DE-DÔME CONSEIL GÉNÉRAL · cantal LE DÉPARTEMENT · Conseil général LOIRE EN RHÔNE-ALPES · Datar Massif central

Quel que soit le coin du monde on trouvera une petite échoppe de fortune ou un restaurant improvisé qui proposera de quoi se restaurer rapidement. Ici pastel de viande, fromage ou cœur de palmier au Brésil .

Le FIPC, jeune festival de la photographie culinaire, a réuni pour son édition 2011, 41 photographes d'horizons artistiques et géographiques divers sur le thème de la street food.
Pour l'édition 2012, le thème retenu est « l'œuf ». À visiter, le site officiel de l'événement : www.festivalphotoculinaire.com
Marmiton remercie le FIPC pour sa contribution à l'iconographie.

La street-food, ça se cuisine (aussi) à la maison !

Comme son nom l'indique, la street-food c'est tout simplement la cuisine de la rue ! Une cuisine à manger rapidement, en mouvement et sans couverts… Par Jérémy Diaz.

Elle dépanne, ne coûte pas cher et se déguste n'importe où et n'importe quand… Et avec n'importe qui ! Bien pratique donc, mais souvent à la limite de l'équilibre alimentaire ! N'empêche que cette cuisine nomade est en plein essor et n'a pas fini de rythmer la décennie. Petit tour du monde pour découvrir les différentes coutumes du « manger sur le pouce ».

Les food cultures

Tout bon globe-trotteur vous le dira, quel que soit le coin du monde que l'on visite, on trouvera une petite échoppe de fortune ou un restaurant improvisé qui proposera de quoi se restaurer rapidement et à tout moment de la journée. Que ce soit les fish & chips à l'anglaise, les stands de hot-dog aux États-Unis, les tortillas et autres fajitas au Mexique, ou encore une soupe ou un bo bun à Bangkok, ces petits plats grignotés à la va-vite sont la vitrine de la culture du pays. Alors, que proposent les marmites françaises en la matière ? Il faut bien l'avouer, notre culture street food se limite un peu au jambon beurre, au croque-monsieur ou à la quiche… Kebab, hot-dog, pizza, panini, s'ils se sont bien implantés dans nos habitudes de consommation, ne figurent pas au tableau génétique de la gastronomie hexagonale ! Le joyeux melting-pot qui caractérise la composition de notre société s'invite aussi dans l'assiette, et c'est tant mieux.

Autres temps, autres lunchs

En matière d'alimentation, c'est comme dans la mode, les tendances évoluent et, aujourd'hui, déjeuner ou prendre une collation à n'importe quelle heure de la journée est entré dans les mœurs des Français. Certes, les nutritionnistes ne le préconisent pas, mais les rythmes de vie ont changé, et disposer d'assez de temps pour prendre un repas complet, en étant assis et à heures fixes, reste trop souvent un luxe. Les professionnels de la restauration s'en sont rendu compte et proposent des alternatives au sempiternel jambon beurre ou au fast-food trop gras. Des déclinaisons intéressantes de ces repas nomades débarquent dans nos villes. Même si nous sommes encore loin de disposer de petites échoppes mobiles, qui proposent des nourritures variées dans la rue, comme en Asie, certains restaurants et sandwicheries tentent de proposer des plats à la fois pratiques et équilibrés. Ainsi, ont débarqué les soupes et smoothies, les wraps frais et gourmands, les bagels venus de l'Amérique juive, les falafels du Proche-Orient. Autant de nouveaux plats qui intègrent notre quotidien et même l'améliorent !

Les grands chefs dans le mouv'

Comme toujours les grands chefs se sont convertis à cette tendance, et peut-être même en ont-ils été les précurseurs ! Il y a de cela presque huit ans, Ferran Adrià lançait son nouveau concept dans les rues de Madrid : le fast-food où le chef proposait sandwichs au jambon pata negra et asperges, hamburgers garnis de roquette et de gorgonzola, frites maisons à l'huile d'olive, jus de fruit frais… Bref, un fast-food préparé avec des produits frais et de saison. Un concept qui sera par la suite repris par Marc Veyrat dans son fast-food bio, à Annecy, puis par d'autres chefs comme Jean-François Piège, Thierry Marx ou Guy Martin. La tendance s'accélère puisqu'un des géants de la distribution –Monoprix– lancera dans les mois qui viennent l'expérimentation Monop'Street, des roulottes destinées à la vente de produits de petite restauration qui sillonneront les rues de Paris.
En attendant, chez Marmiton, nous avons voulu vous emmener à la découverte des secrets de fabrication des petits plats estampillés street-food les plus fréquemment consommés. Notre objectif : vous donner toutes les bonnes idées pour faire vous-même, à la maison, votre street-food et l'emporter ensuite avec vous pour la déguster sur un banc, dans un parc, pendant la pause déjeuner, en cas de fringale, et savoir ce qu'il y a vraiment dans votre kebab ou votre quiche…

Le sandwich, le conte du comte

À l'origine…

La création de ce repas rapide (le plus consommé en France) est entourée d'une histoire qui tient sans doute davantage de la légende que du fait historique vérifiable. Et pourtant, on voudrait y croire. Pourquoi la vie ne pourrait-elle pas être parfois comme un roman ? L'histoire commence donc par une partie de carte. Nous sommes en 1762, en compagnie du très distingué sir John Montagu, lord of Sandwich, vaillant amiral de la flotte du roi George III d'Angleterre. Notre bon sir John n'est pas un grand stratège militaire. En effet, on le juge responsable de la défaite anglaise lors de la guerre de l'Indépendance aux États-Unis, et il ne s'entrera pas dans les livres d'histoire pour ses exploits guerriers ! Pourtant, son nom nous est encore connu aujourd'hui. En effet, notre lord possède tout de même un certain talent lorsqu'il s'agit de jouer aux cartes et, en véritable passionné, il refuse obstinément de quitter une table avant la fin de la partie. C'est dans un pub londonien qu'a lieu cette fameuse partie de carte qui nous intéresse. Une partie qui n'en finit plus ! Mais fidèle à ses principes, sir John Montagu brave la faim qui le taraude pour achever son jeu. Son majordome, voyant la partie s'éterniser et ne pouvant laisser un hôte si distingué souffrir de la faim, a l'idée de lui servir un morceau de viande entre deux tranches de pain, afin que le quatrième comte de Sandwich puisse s'octroyer une petite collation sans quitter la table. Trois ans plus tard, en 1765, P.J. Grosley, voyageur français à Londres, écrira dans son journal avoir croisé ce certain Earl of Sandwich (comte de Sandwich), à l'origine de cette invention devenue ensuite très en vogue dans les pubs londoniens…

Ou trouver un vrai « sandwich » ? Depuis le mois de juin dernier, le descendant de sir John Montagu propose aux visiteurs de Disneyland Paris « les meilleurs sandwichs chauds au monde » dans son gigantesque restaurant, couvert de portraits de ses ancêtres. Le concept : un sandwich chaud, composé d'ingrédients « frais et savoureux » servi dans un pain artisanal, en 4 minutes et pour seulement 5,50 €. La chaîne Earl of Sandwich déjà bien installée aux États-Unis a également ouvert un restaurant à Londres et souhaiterait en développer un nouveau au centre de Paris.

Les déclinaisons. Notre ami le sandwich est polymorphe. Le sandwich baguette (rosette de Lyon, pâté, jambon cru ou rillettes) n'est en effet que la surface de l'iceberg ! Préparé avec du pain de mie coupé en deux, on le nomme « club ». Dans un pain polaire, souvent garni de saumon, c'est un « suédois ». Enroulez la garniture dans une galette et le petit « wrap » apparaît…

Street-food or not ?

Pertinence : 5/5. S'il fallait nommer le roi de la street-food à la française, nul doute que le jambon beurre serait vainqueur. Du reste, la France est le seul pays au monde où le sandwich tient tête au hamburger, et le jambon beurre mène la danse avec ses 2,2 millions de ventes quotidiennes. Il est bien la star incontestée de nos boulangeries.

La recette maison

Pour un bon jambon beurre bien de chez nous : 2 tranches de jambon, ½ baguette, du beurre.

Coupez la baguette en deux dans le sens de la longueur et tartinez généreusement de beurre. Placez les deux tranches de jambon. Ajoutez, si vous le souhaitez, des tomates, des feuilles de laitue, des cornichons. Refermez les deux morceaux de baguette en sandwich et régalez-vous.

Le hamburger, expatrié made in Germany

À l'origine…

On attribue trop souvent aux États-Unis la paternité des produits de grande consommation… En effet, tout comme le ketchup est en réalité une sauce d'origine chinoise, son meilleur ami le hamburger nous vient, lui, tout droit d'Allemagne ; plus précisément, comme son nom l'indique, de la ville de Hambourg. Mais pourquoi alors associe-t-on ce sandwich à la viande au pays de l'Oncle Sam plutôt qu'à celui des frères Grimm ? La recette allemande du « hamburger stück », une préparation à base de bœuf fumé très salé mélangé à des oignons et de la chapelure, aurait un jour traversé l'Atlantique, certainement en bateau via la ligne maritime qui reliait Hambourg aux États-Unis. Ainsi le « stück » devient « steak », se transforme en simple galette de bœuf haché et est placé entre deux tranches de pain. Après un coup de baguette magique et d'amnésie générale, le hamburger, produit 100 % américain, voit donc le jour, et sa paternité est très disputée ! Charlie Nagreen, dans le Wisconsin, Frank et Charles Menches dans l'Ohio, Oscar Weber Bilby au cœur de l'Oklahoma… La liste des créateurs autoproclamés du hamburger à la fin du XIXe comporte plus de noms que celle des présidents ! Quoi qu'il en soit, pour que ses véritables origines ne soient jamais trop évidentes, les Américains préfèrent le nommer par son petit nom : le burger.

Où trouver un bon hamburger ? Rien n'est meilleur qu'un hamburger fait maison, mais une énoooooooorme envie de se contenter d'un pâle succédané, acheté en vitesse au comptoir d'un fast-food, nous guette tous, même les plus allergiques à la malbouffe ! Résistez ! Car rien n'est moins équilibré, moins sain et plus gras… De très bons hamburgers se dégustent dans des petits restaurants de quartiers, dans les brasseries et même des palaces ! Saviez-vous que la mention « meilleur hamburger du monde » a été décernée par le « Times », en 2010, à un burger français ? Ce luxueux sandwich aux graines de sésame grillés est proposé par Yannick Alléno au restaurant de l'hôtel Meurice (228 rue de Rivoli, 75001, Paris)

pour la modique somme de… 36 €. Ça fait cher la bouchée, me direz-vous ! Dans une fourchette de prix plus raisonnable, de nombreux établissements américains proposent dans la capitale des burgers excellents. Notre coup de cœur : le Breakfast in America (17 rue des écoles, 75005 Paris), un restaurant authentique du quartier latin avec son menu à 9,95 € (7,95 € pour les étudiants).

Les déclinaisons. Le rejet du hamburger constitue la nouvelle chasse aux sorcières des cuisiniers comme des diététiciens. Mais plutôt que d'essayer de le brûler sur le bûcher, ils tentent de le faire évoluer : pain bio, garniture saine et cuite sans matière grasse, produits nobles, hamburgers végétariens ou végétaliens…

Street-food or not ?

Pertinence : 4/5. Le succès des grandes chaînes de fast-food est tel que la concurrence est devenue quasi inexistante. On manque donc de diversité et de choix pour nos hamburgers ! À quand des petits restaurants pas chers avec des hamburgers un peu plus sains, et à emporter… En attendant, les « cheese » et autres « fish » se dévorent dans les rues françaises comme partout dans le monde.

La recette maison

Pour le cheesburger : 4 steaks hachés, 4 pains à hamburgers, 8 plaques de fromage à fondre, 1 oignon, moutarde, sauce barbecue.

Coupez l'oignon en dés puis faites-le revenir dans un poêle avec un peu d'huile. Faites cuire les steaks à point (ou rosés selon le goût). Sur la partie haute du pain, étalez un peu de moutarde. Sur la partie basse, étalez 2 bonnes cuillerées de sauce barbecue puis, par-dessus, installez un carré de fromage. Placez le steak sur le fromage et surmontez de quelques oignons grillés. Ajoutez enfin le deuxième morceau de fromage puis placez la partie haute du pain par dessus. Passez les hamburgers 30 secondes au four chaud (pour faire fondre le fromage). À dégustez avec une belle salade et des rondelles de tomates. Exit les patatoes !

Le kebab, nabab de la rue

À l'origine…

D'où viens-tu kebab ? Nombreux seraient tentés de répondre « de Turquie ». Et pourtant ce n'est pas (tout à fait) juste ! Si l'inventeur du kebab est bien d'origine turque, c'est encore en Allemagne que né ce sandwich populaire… L'origine du kebab est lointaine et mystérieuse, les légendes turques racontent que ce sont les soldats de l'empire ottoman qui, les premiers, ont fait cuire les kebabs sur leurs épées. Une belle histoire qui ne pourra sans doute jamais être confirmée mais qui prouve au moins l'existence de cette préparation à la viande de mouton dès le XI[e] siècle. Après près d'un millénaire d'évolution, le kebab tel qu'on le consomme aujourd'hui fait son apparition grâce à Mehmet Aygün, qui quitte sa Turquie natale à 16 ans pour aller vivre à Berlin. Quelques années plus tard, en 1971, Mehmet travaille dans son petit snack près de la gare quand il a l'idée de vendre ses « döner kebab » (littéralement viande rôtie en tournant) dans un petit pain rond traditionnel : le pita. Le concept s'exporte partout dans le monde, en s'adaptant aux habitudes alimentaires des Occidentaux : la viande de mouton est d'ailleurs bien souvent remplacée par de la dinde, ou, au mieux, un mélange de dinde et de veau. Le kebab est servi avec une foultitude de sauces : ketchup, mayonnaise, sauce blanche, sans oublier la sauce samouraï et l'indétrônable harissa.

Où déguster un bon kebab ? Difficile de s'y retrouver dans la multitude de restaurants à kebab qui ont poussé comme des champignons dans toutes les villes… Avec plus ou moins de bonheur. Mais voici quelques adresses à recommander dans les métropoles françaises :
Paris : restaurant Istanbul, 43 rue des Batignolles, 75017.
Marseille : le Mido, 70 cours Julien, 13006.
Lyon : kebab Jean Moulin, 124 cours Gambetta, 69007.
Toulouse : Kebab Café, 55 bd de Strasbourg, 31000.

Les déclinaisons. De plus en plus de choix sont proposés dans nos kebabs. Les fameuses assiettes complètes avec salades et frites, bien sûr, mais aussi portion de semoule ou de céréales. Côté viandes, on peut désormais préférer son kebab avec du poulet mariné, du steak ou parfois du thon. Pour le pain, c'est également au choix : traditionnel pita, pain baguette ou délicieux dürüm, la galette turque qui rappelle la tortilla mexicaine. Parfois même, on vous proposera de déguster votre kebab dans un naan au fromage !

Street-food or not ?

Pertinence : 4/5. Plus encore que le hamburger, le kebab est LE sandwich chaud de la rue, surtout pour les jeunes et les couche-tard. Il fait désormais partie intégrante de notre culture culinaire.

La recette maison

Kebabs de poulet : 3 blancs de poulet,
1 c. à soupe de jus de citron vert,
1 jaune d'œuf, quelques brins de coriandre,
2 c. à café de massalé, huile, sel, poivre.
Sauce : 2 yaourts nature, 10 feuilles de menthe,
1 c. à café de jus de citron vert,
½ c. à café de massalé.

Mélangez les yaourts, la menthe ciselée, le jus de citron vert, salez et poivrez. Hachez les blancs de poulet. Ajoutez le jaune d'œufs, la coriandre ciselée, le jus de citron vert et le massalé. Assaisonnez. Mélangez. Formez avec cette préparation 4 « boudins ». Placez ces kebabs dans un plat à four légèrement huilé. Enfournez à th. 6 – 180 °C pour 10 minutes, en retournant à mi-cuisson. Utilisez des yaourts veloutés, brassés ou grecs pour une sauce encore plus onctueuse et fondante…

La pizza, union du peuple et de la royauté

À l'origine…

Déjà dans l'Antiquité, nos lointains ancêtres dégustaient une version primitive de ce que l'on appellera bien plus tard la pizza : une pâte confectionnée avec de l'eau et de l'orge. Avant d'être consacrée à Naples, la pizza faisait partie intégrante de la culture méditerranéenne. Si le terme pizza est employé dès la fin du Moyen Âge, c'est aux XVIIIe et XIXe siècle que, cuite au four et vendue dans les rues de la ville, elle s'impose comme plat quotidien du peuple napolitain. En 1889, la reine d'Italie Marguerite de Savoie, en voyage à Naples, découvre ce plat intriguant que le peuple dévore à chaque coin de « piazza » et tombe sous le charme ! Sa position ne lui permettant pas de manger librement ce mets trop bon marché, elle fait venir au palais un certain Raffaele Esposito, un chef-cuisinier qu'elle va rendre célèbre. Sa demande est simple : elle souhaite que le pizzaiolo lui confectionne de nouvelles recettes de pizza pour son bon plaisir. Le chef décide alors de rendre hommage à l'Italie fraîchement unifiée en garnissant la pâte d'aliments aux couleurs du pays. De la tomate pour le rouge, de la mozzarella di buffala pour le blanc et du basilic pour le vert. Ainsi est née la célèbre pizza margharita.

Où apprendre à faire soi-même une bonne pizza ? Envie de devenir rapidement aussi doué qu'un véritable pizzaiolo ? Pas de soucis pour peu que vous habitiez la région de Marseille. Le centre de formation Provence Pizzaiolo & Chichi Belli (16 rue des Combattants-d'Extrême-Orient, zone d'activité de Pas-des-Lanciers, 13700 Marignane) vous propose une formation de 3 heures pour apprendre à fabriquer votre pizza en quelques secondes et repartir avec tous les secrets des plus grands pizzaiolo provençaux.

Les déclinaisons. On peut le dire, la pizza se décline à toutes les sauces ! On trouve principalement deux bases : la première à la sauce tomate, la seconde à la crème fraîche. Pour ce qui est de la garniture, chaque pizzaiolo y met son grain de sel. Si on retrouve dans toutes les pizzerias les classiques margherita, regina ou trois fromages, on peut très bien trouver au menu des pizzas à la viande, au poisson ou ayant adopté les couleurs locales : pizza à la choucroute en alsace, pizza au magret et gésiers dans le Sud-Ouest, ou encore pizza à la tartiflette dans les Alpes !

Street-food or not?

Pertinence : 3/5. Si la pizza est intégrée dans notre alimentation, son mode de consommation en France n'est pas encore tout à fait au mode nomade, la tendance est plus à la livraison. Certes les petites pizzas rondes de boulangerie se consomment de temps en temps dans la rue, mais les pizzerias vendant uniquement des parts sont bien plus rares dans l'Hexagone que chez nos voisins européens.

La recette maison

Pâte à pizza. Préparation : 2 h. Cuisson : 10 min.
300 g de farine, levure pour pâte à pain et pizza, sel.

Mélangez la farine avec une pincée de sel. Préparez la levure selon les instructions du paquet (variable selon la marque). Disposez la farine en puits et verser au centre la levure et un verre d'eau légèrement tiède. Pétrissez et ajoutez de l'eau jusqu'à obtenir une pâte légèrement collante. Confectionnez une boule avec la pâte, saupoudrez de farine et réservez dans un saladier avec un chiffon propre dessus. Laissez reposer 2 heures dans un endroit tiède. Garnissez au gré de votre humeur.

Panini, l'autre Italien

À l'origine…

Son nom vient tout simplement de « panino », ce qui veut dire sandwich en italien. Mais sa date de naissance et sa provenance restent assez mystérieuses. Une déclinaison de pizza certainement, une sorte de « calzone » plus aplati : sans doute, car à ce jour, il n'y a pas de paternité bien particulière revendiquée. Il est composé de pain blanc coupé dans sa longueur et garni d'ingrédients très variés : jambon de pays, jambon blanc, mozzarella, tomates … On y glisse un filet d'huile d'olive ou une cuillerée de pesto avant de le refermer et de le griller, ce qui permet de faire fondre le fromage et de déguster un sandwich chaud très gourmand.

Où manger un bon panini ? Une adresse à ne pas manquer, pour ses pizzas et ses paninis : le Caldo Freddo, 34 rue Montorgueil 75002 Paris.

Les déclinaisons. Certains y incorporent des saucisses, du salami, du poulet ou encore de la dinde, et remplace la mozza par de la feta, du gruyère ou encore du comté. Un must : le panini sucré au Nutella…

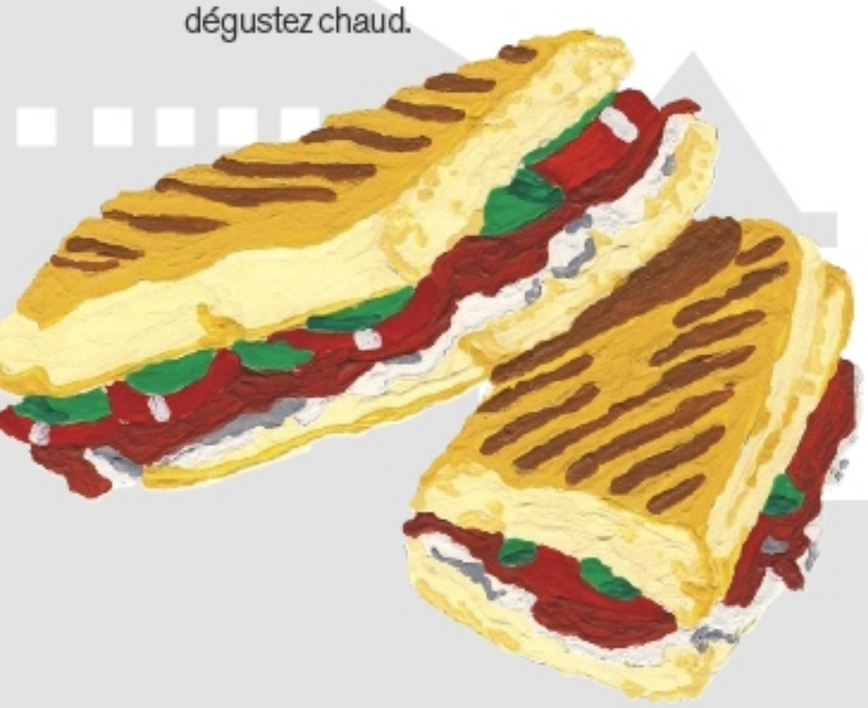
Street-food or not?

Pertinence : 3/5. Pratique à déguster dans la rue, on le mange bien moins souvent chez soi. C'est l'accompagnant idéal des virées shopping entre copines.

La recette maison

Panini à la mozzarella. Pour 4 personnes : 1 paquet de pâte à pain, 4 tomates, 200 g de mozzarella, 2 branches de basilic, 2 c. à soupe de farine, sel, poivre.

Préparez la pâte à pain en suivant les indications du paquet. Laissez lever 15 minutes environ dans un endroit tiède. Découpez les tomates et la mozzarella en tranches. Rincez, épongez et effeuillez le basilic. Préchauffez le four à th. 7 – 210 °C. Sur un plan de travail fariné, moulez des petits pains rectangulaires d'environ 15 x 6 cm. Enfournez-les et laissez-les cuire. Lorsqu'ils commencent à colorer, sortez-les, ouvrez-les en deux, garnissez-les de tranches de tomates et de lamelles de mozzarella de feuilles de basilic. Refermez-les, écrasez-les délicatement avec le fond d'une casserole et remettez-les à cuire 10 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit bien fondu. Sortez-les du four et dégustez chaud.



La Quiche, c'est pas de la tarte

À l'origine…

Bien que la quiche lorraine soit considérée de nos jours comme un classique de la cuisine française, son nom et, sans doute, son origine sont encore une fois… allemands. Quiche est tout simplement un dérivé de « kuchen », soit « gâteau » pour les Germaniques, et elle apparaît en France dans les débuts des années 1800. À cette époque, les Lorrains préparent la quiche avec de la pâte à pain, des œufs, de la crème et des lardons fumés. Une préparation qui ne comportait pas un gramme de fromage, ce qui est toujours le cas pour les puristes de la quiche. Selon les Lorrains, une bonne quiche se reconnaissait par la qualité de la crème, l'élément le plus important de la recette et qui lui conférait en même temps son moelleux et son arôme. Ce n'est que plus tard, lorsque la recette s'exportera en dehors des frontières de la région que la pâte à pain sera remplacée par de la pâte brisée, voire parfois feuilletée.

Où manger une bonne quiche lorraine ?
Un conseil, écumez les boulangeries de votre quartier et dénichez celle qui proposera LA quiche à votre goût. C'est en effet dans des petits commerces de bouche que vous risquez de trouver la perle rare qui vous fera totalement fondre… On peut quand même citer le restaurant Le Mirabellier (6 rue du Faisan, 57000 Metz) qui sert une quiche exceptionnelle !

Les déclinaisons. On parle de quiche vosgienne lorsque la garniture contient du fromage, et de quiche alsacienne lorsqu'elle est complétée d'oignons rissolés. On trouve aujourd'hui de nombreuses formes de quiche, les plus célèbres étant celles au poireau et au saumon.

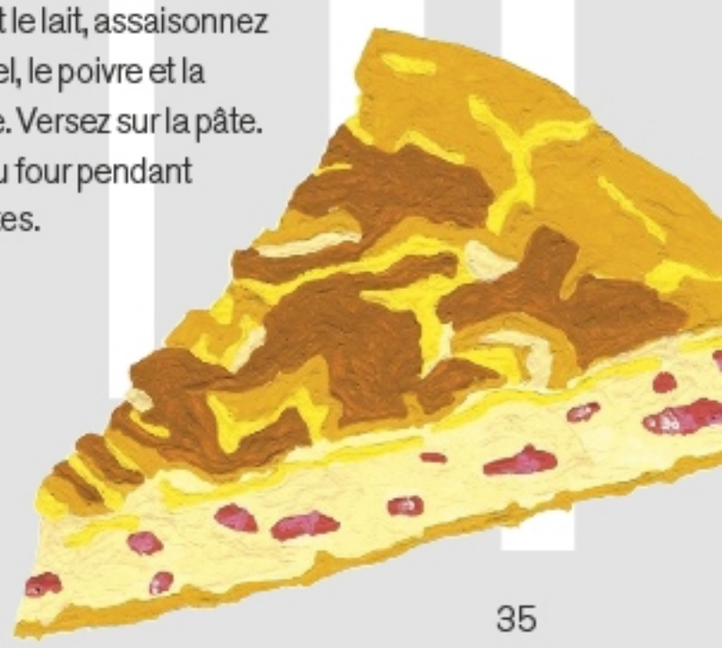
Street-food or not ?

Pertinence : 3/5. On a plutôt tendance à déguster une part de quiche, accompagnée d'une salade, assis dans un restaurant spécialisé dans les tartes que de la dévorer dans la rue ; mais ce n'est pas pour autant impossible. Encore une fois, ce sont les petites boulangeries de quartier qui proposent les meilleures et permettent de grignoter des petites quiches rondes et moelleuses en flânant sur les trottoirs ou en se rendant à un rendez-vous.

La recette maison

La quiche lorraine. Préparation : 15 minutes. Cuisson : 45 minutes.
1 rouleau de pâte brisée, 200 g de lardons, 30 g de beurre, 3 œufs, 20 cl de crème fraîche, 20 cl de lait, sel et poivre, muscade.

Préchauffez votre four à th. 6 – 180 °C. Étalez la pâte dans un moule, piquez-la à la fourchette. Faites rissoler les lardons à la poêle puis répartissez-les sur le fond de pâte. Parsemez de copeaux de beurre. Battez les œufs, la crème fraîche et le lait, assaisonnez avec le sel, le poivre et la muscade. Versez sur la pâte. Placez au four pendant 45 minutes.



Tout tout tout sur la street-food

Les croques, délice de ces messieurs

À l'origine…

C'est en Australie que l'on retrouve la trace d'un ancêtre du croque-monsieur : les Aborigènes nomades du pays faisaient cuire leur chasse du jour au-dessus d'un feu de bois en la pressant entre deux tranches de pâte. Cette préparation « toastée » est ensuite apparue en Indonésie et dans le Pacifique quelques siècles plus tard. Mais c'est bien en France qu'il se déguste pour la première fois sous la forme que nous lui connaissons aujourd'hui : deux tranches de pain de mie carré, garnies de jambon et gratinées au fromage. Sa première apparition aurait eu lieu dans un café parisien au début du XX^{e} siècle. L'origine du nom est aujourd'hui encore inconnue. Si le croque désignait en province un pain baigné dans l'œuf battu puis grillé, l'addition du « monsieur » reste mystérieuse. Peut être le nom vient-il d'un malentendu entre clients et garçons de café, ces derniers ayant tendance à ajouter « monsieur » à chaque fin de phrase : « Voici votre croque, monsieur. »

Où en trouve-t-on ? Dans toutes les brasseries et bonnes boulangeries de quartier dignes de ce nom ! La rédaction a eu beau chercher une adresse incontournable, il y en a autant que de bonnes boulangeries en France, donc pas de recommandation particulière, sauf peut-être de le préparer et le déguster chez soi !

Les déclinaisons. Outre le célèbre croque-madame, surmonté d'un œuf, le croque-monsieur se prépare de mille manières : assez classiquement associé à une sauce béchamel ou Mornay ; parfois garni de reblochon, de saumon à la place du jambon… Il existe même une version sucrée : le croque-monsieur à la banane et au Nutella !

Street-food or not ?

Pertinence : 2/5. En effet, tout comme les quiches, les croques sont considérés comme des en-cas rapides, typiquement français, plutôt que de dignes représentants de la mouvance street-food. Sans doute pas assez copieux pour rassasier autant qu'un généreux kebab ou un plantureux hamburger…

La recette maison

Croque-monsieur sans béchamel.

Pour 4 personnes : 8 tranches de pain de mie légèrement rassis, 4 fines tranches de jambon cru, 8 fines tranches de gruyère, 60 g de beurre mou, 1 c. à café de moutarde, 1 c. à soupe de persil haché.

Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Malaxez 50 g de beurre avec la moutarde et le persil. Tartinez-en les tranches de pain sur une face. Sur une tranche de pain beurré, superposez une tranche de gruyère, une tranche de jambon, une tranche de gruyère puis la tranche de pain beurré. Déposez une noisette de beurre sur chaque croque-monsieur et enfournez pour 10 minutes de cuisson. Mettez le four sur position gril et poursuivez la cuisson 3-4 minutes jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.

Hot-dog, le chien chaud préféré des Américains

À l'origine…

Comme souvent, plusieurs versions s'opposent quant à la création du hot-dog originel, mais, au moins, elles partagent un point commun : c'est d'abord l'aspect pratique qui a poussé les vendeurs de saucisses à les mettre dans du pain ! La première version de l'histoire se déroule à New York. Un vendeur de saucisses chaudes, qui avait pour coutume de donner à ses clients une paire de gants en plastique pour éviter qu'ils ne se brûlent, se retrouve un jour à court de gants. Bien embêté, il demande à un ami boulanger de confectionner des petits pains blancs dans lesquels il dépose ses saucisses. Une autre version relate que lors d'une foire annuelle de Louisiane un exposant bavarois, Anton Feuchtwanger, aidé de son beau-frère boulanger, présente les saucisses chaudes dans un morceau de pain, pour les transporter d'un bout à l'autre de l'exposition sans se brûler. Quoi qu'il en soit, le fait avéré historiquement reste qu'en 1871 un boucher d'origine allemande servait des saucisses dans du pain dans son kiosque de Coney Island, petite station balnéaire new-yorkaise. L'origine du nom est elle aussi très controversée. Certains affirment qu'elle provient d'une caricature de vendeur de hot-dog pendant un match de baseball, d'autres qu'il s'agit d'une boutade, la saucisse provenant d'Allemagne, tout comme les teckels ou les bassets (chiens mieux connus sous le surnom de saucisse sur pattes).

Où manger un vrai hot-dog ?

Une seule adresse conseillée par les internautes : La Mosaïque Pat's hot-dog (56 rue du Roi de Sicile, 75004 Paris). Mais attention, il y a souvent la queue pour déguster ce petit plaisir, il faut prendre son mal en patience. Mais cela vaut vraiment le coup !

Vidéo cuisine : Les frites maison - Recettes de cuisine en vidéo et techniques culinaires

Les frites, le croustillant belge

À l'origine…

« French fries » ou frites belges ? Chacune des deux cultures s'en proclame l'inventeur. Les Français datent l'invention du petit bâtonnet de pomme de terre à 1789, en plein cœur de la Révolution. Elle se dénommait alors pomme Pont-Neuf, puisque les premières friteuses auraient été installées sous ce pont. En 1925, Curnonsky, célèbre critique gastronomique, aurait dit: « Les pommes de terre frites sont une des plus spirituelles créations du génie parisien ». Le problème est réglé alors, les frites sont bien françaises. Eh bien non ! Les Belges eux aussi ont une histoire bien détaillée sur l'invention des pommes frites, qu'ils datent avant 1789. Les Wallons de Namur auraient en effet eu pour tradition de pêcher, le dimanche après la messe, des petits poissons dans la Meuse ; et de les faire frire. L'hiver 1781, particulièrement rude, la rivière aurait gelé, un villageois aurait alors découpé des pommes de terre en forme de petits poissons pour les passer dans la friture. Le mot frite ne viendrait d'ailleurs pas du participe passé du verbe frire mais du fretin, prononcé avec l'accent wallon, le fretin étant le nom des petits poissons servant à faire la friture.

Les déclinaisons. Dans quoi faites-vous cuire vos frites ? En France, les puristes et les expatriés belges recommandent du blanc de bœuf (recommandé pour des frites tip-top), à commander sur Internet car il est très peu commercialisé pur dans les boutiques ou grandes surfaces. Mais nombreux sont ceux qui les font frire dans une simple huile d'arachide. Notre conseil : testez les différentes huiles proposées et adoptez celle qui vous plaira le mieux. L'important, on ne le répétera jamais assez, c'est le fameux « deux passages dans le bain de friture ». C'est lui qui apporte le crousti-moelleux de la bonne frite ainsi que la qualité de la pomme de terre – une bintje, bien entendu.

Les meilleures frites du monde. Pas de doute, si on veut manger une bonne frite, c'est à Bruxelles qu'il faut aller ! Le classement Marmiton :

1. Frit Flagey. Sans conteste les meilleures frites bruxelloise sont en plein cœur d'Ixelles, sur la place Flagey (1050 Ixelles). Ce fritkot étant à quelques mètres seulement des étangs d'Ixelles, profitez de la vue en dégustant vos frites.

2. Friterie Kessner. Si le sud de Bruxelles est fier des frites de Flagey, au nord c'est à Jette qu'il faut se rendre pour profiter des bonnes frites de Taso Kessner (15 place Arthur-Van-Gehuchten, 1090 Jette), maison fondée en 1974, en face de l'hôpital Brugmann.

3. Maison Antoine Si ce ne sont pas vraiment les meilleures de Bruxelles, les frites de la Maison Antoine (place Jourdan, 1040 Etterbeek) sont en tout cas les plus célèbres, le « New York Times » les ayant nommées « best fries of the world ». La petite baraque à frites est aujourd'hui devenue un grand kiosque à deux entrées. Et de jour comme de nuit, la file des gourmands affamés qui attendent patiemment leur tour est vraiment impressionnante.

Street-food or not ?

Pertinence : 3/5. On peut trouver dans le nord de la France, quelques bonnes friteries, mais le reste du pays ne profite toujours pas de cette tradition venue de Belgique, pays où les « fritkots » et leurs frites servies en cornet se retrouvent à chaque coin de rue. D'ailleurs, les ménagères belges ne prennent parfois même pas le temps de préparer leurs frites à la maison. Elles se rendent à la baraque à frites avec leur saladier sous le bras pour que le vendeur le remplisse de frites croustillantes, chaudes et cuites à point, qui seront servies à la table familiale en accompagnement des carbonades flamandes ou d'un bon steak…

Recette maison

Les frites à la belge : 1 kg de grosses pommes de terre (type bintje), 3 l d'huile de friture.

Pelez, et lavez les pommes de terre et séchez-les individuellement. Dressez un essuie-tout sur la table de travail, et coupez de larges tranches de 1 cm d'épaisseur dans chaque pomme de terre. Séchez chaque tranche individuellement. Coupez ensuite les frites en bâtonnets de 1 cm de côté. Pendant ce temps, faites chauffer l'huile à 160 °C. Plongez la moitié des frites dans l'huile, et laissez cuire pendant 8 minutes, en secouant régulièrement, pour éviter qu'elles ne collent. Après cuisson, égouttez-les en les secouant au-dessus de la friteuse, et déposez une couche sur du papier absorbant. Recommencez la même opération, avec l'autre moitié des frites. Remontez la température de la friteuse à 190 °C, quelques minutes avant de servir. Plongez alors les frites pré-cuites, pendant 4 minutes, dans l'huile brûlante, pour bien les colorer. Secouez régulièrement. Travaillez, à nouveau, avec la moitié des frites, par bains de cuisson. Une fois cuites, égouttez à nouveau, en les secouant au-dessus de la friteuse. Versez les immédiatement dans un plat couvert de papier absorbant. Salez avant de servir.

Les déclinaisons. Servi avec de la moutarde, il se déguste aussi à la mayonnaise, au ketchup, à la sauce chili, avec des oignons, des concombres, de la choucroute, du fromage, dans du pain blanc ou de la baguette, le hot-dog a fait le tour du monde et s'est accommodé à chaque culture.

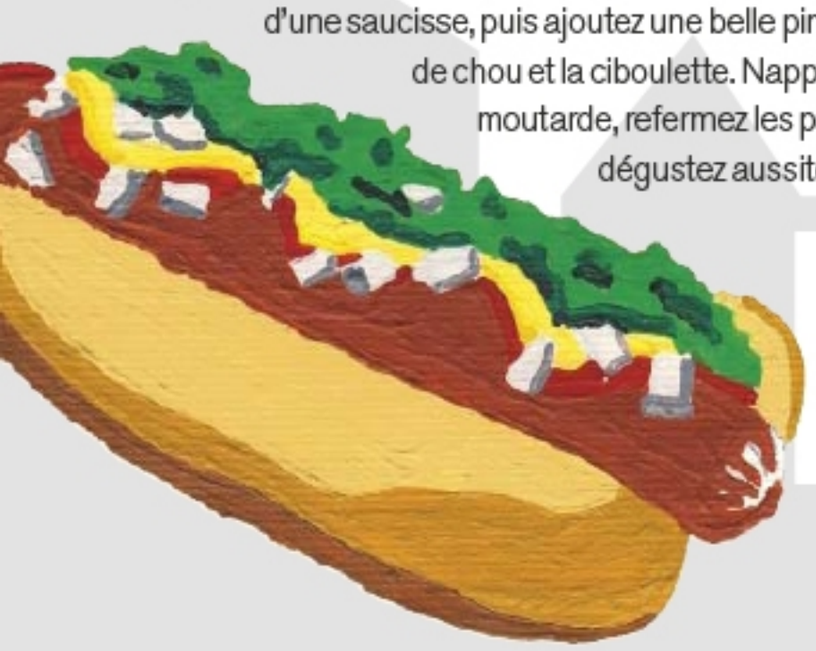
Street-food or not ?

Pertinence : 1/5, en France. La plus vieille star de la street-food américaine s'est très mal importée en France. Si certaines sandwicheries les proposent encore, c'est surtout dans les petites baraques mobiles des foires qu'on les trouve, souvent coincés entre crêpes, kébabs et autres cornets de frites, bien plus appréciés des affamés en goguette.

La recette maison

Hot-dog comme à New York : 4 pains à hot-dog, 4 saucisses de Francfort, 1 sachet de chou blanc cru râpé, 4 tranches de cheddar, 1 oignon, quelques brins de ciboulette, moutarde, 1 c. à soupe d'huile.

Pelez l'oignon et émincez-le finement. Faites-le dorer à la poêle dans très peu d'huile pendant 5 minutes. Faites pocher les saucisses 5 minutes dans l'eau frémissante. Gardez-les au chaud. Préchauffez le gril du four. Coupez le cheddar en lamelles, émincez la ciboulette. Ouvrez les pains à hot-dog et répartissez le cheddar à l'intérieur. Passez les pains 3 minutes au four pour que le fromage gratine. Garnissez les pains d'oignons dorés, d'une saucisse, puis ajoutez une belle pincée de chou et la ciboulette. Nappez de moutarde, refermez les pains et dégustez aussitôt.



Et si ce soir vous n'avez pas envie de cuisiner...

marmiton restos

Des restaurants testés et approuvés par les marmitonautes.

www.marmiton.org/restos

Bientôt disponible sur iPhone

Les classiques du street-food revisités

À déguster sur le pouce

Kebab salade à la viande de veau

Pour 6 personnes
Préparation 25 minutes
Cuisson 10 min. Marinade 1 h

- 6 pains type pita • 4 escalopes de veau • le jus d'1 citron
- 3 tomates • 1 concombre
- 200 g de salade • 2 oignons
- 2 gousses d'ail • 1 pincée de piment en poudre
- 1 c. à café de coriandre en poudre • 5 c. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

POUR LA SAUCE :
- 1 yaourt • 1 c. à soupe d'huile d'olive • quelques gouttes de citron • sel, poivre

1 Préparez la marinade : mélangez 2 c. à soupe d'huile d'olive, le jus de citron, l'ail pelé et écrasé, le piment, la coriandre. Salez, poivrez. Taillez les escalopes en minces lanières, placez-les dans un plat creux et arrosez-les de marinade. Filmez et laissez mariner 1 heure au réfrigérateur. **2** Lavez les tomates et le concombre. Coupez-les en tranches. Lavez et essorez la salade. Pelez les oignons et émincez-les. **3** Émulsionnez le yaourt, l'huile d'olive, le citron, assaisonnez. Faites chauffer le reste d'huile dans une grande poêle, faites-y revenir les oignons, puis ajoutez la viande et faites-la dorer 8 minutes. **4** Fendez les pains pita et garnissez-les, en alternant, de salade, tomates, concombre, lanières de viande, oignons. Arrosez de sauce au yaourt. Servez aussitôt.

Sandwich ciabatta jambon, fromage et tomate

Pour 6 personnes
Préparation 15 minutes

- 6 petits pains italiens type ciabatta
- 18 tranches fines de jambon blanc
- 200 g de fromage type leerdammer
- 3 tomates
- huile d'olive
- sel, poivre du moulin

1 Lavez les tomates et coupez-les en rondelles. Coupez chaque tranche de jambon en deux dans la longueur. Coupez le fromage en tranches fines. **2** Fendez les pains et arrosez-les d'un filet d'huile d'olive. Garnissez-les de tranches de tomate, salez et donnez un tour de moulin à poivre. Ajoutez dans chaque sandwich trois tranches de jambon pliées en deux et recouvrez de fromage. Servez avec une salade.

Hot-dog à la saucisse, chou blanc et carotte

Pour 6 personnes
Préparation 25 minutes
Cuisson 10 minutes

- 12 petits pains
- 12 saucisses de Strasbourg
- 2 carottes
- ½ chou blanc
- 200 g de salade
- huile d'olive • sel, poivre

1 Pelez les carottes et râpez-les. Lavez, séchez et émincez le chou blanc. Lavez et essorez la salade. **2** Préchauffez le four th. 7 – 210 °C. Placez les saucisses sur la grille du four avec la lèchefrite en dessous. Faites-les griller 5 minutes en les retournant régulièrement sur toutes les faces. Puis ajoutez les petits pains et poursuivez la cuisson 5 minutes. **3** Fendez les petits pains, garnissez-les de salade, de carottes râpées et de chou blanc. Arrosez d'un filet d'huile d'olive. Ajoutez une saucisse chaude. Servez aussitôt.

Pizza margherita au bresaola, parmesan et roquette

Pour 6 personnes
Préparation 40 minutes
Cuisson 15 minutes
Repos 30 minutes

POUR LA PÂTE À PIZZA :
- 300 g de farine de blé • 20 g de levure du boulanger • 2 c. à soupe d'huile d'olive • ½ c. à café de sel

POUR LA GARNITURE :
- 12 tranches de bresaola
- 3 tomates • 1 poignée de roquette • 100 g de parmesan
- huile d'olive • farine • fleur de sel, poivre du moulin

1 Mettez la farine dans un grand saladier, creusez un puits au centre, émiettez la levure, ajoutez le sel. Malaxez avec 12 cl d'eau tiède et formez une boule. Laissez reposer 15 minutes. Ajoutez l'huile d'olive et pétrissez la pâte, formez une boule, recouvrez-la de farine, et laissez-la reposer 15 minutes, enveloppée dans un torchon. **2** Pelez les tomates et concassez-les. **3** Lavez et essorez la salade. Faites des copeaux de parmesan. **4** Préchauffez le four th. 8 – 240 °C. Faites six pâtons égaux. **5** Enfournez-les sur une plaque tapissée de papier sulfurisé. Faites cuire 10 minutes. Répartissez les tomates concassées sur les pizzas et arrosez d'huile d'olive. Parsemez de roquette, de tranches de bresaola et de copeaux de parmesan. Assaisonnez et servez.

Croque à la béarnaise

Pour 6 personnes
Préparation 25 minutes
Cuisson 25 minutes
Repos 30 minutes

- 12 tranches de pain de mie
- 12 tranches fines de rosbif cuit
- 20 g de beurre à température
- 6 tiges d'estragon

POUR LA SAUCE BÉARNAISE:

- 1 échalote • 2 branches d'estragon • 2 jaunes d'œufs
- 120 g de beurre • 3 cl de vinaigre à l'estragon • 3 cl de vin blanc sec
- sel, poivre blanc

1 Pour la sauce béarnaise (à préparer 30 minutes à l'avance), pelez et hachez l'échalote. Lavez, effeuillez et ciselez l'estragon. Mettez l'échalote dans une casserole avec le vinaigre, le vin blanc et le poivre. Portez à ébullition et faites réduire de moitié. Filtrez dans une passoire et versez dans une casserole. **2** Ajoutez les jaunes d'œufs, l'estragon, 1 pincée de sel et 20 g de beurre en parcelles. Faites chauffer au bain-marie en ajoutant le reste de beurre petit à petit pour obtenir une sauce épaisse. Laissez refroidir. **3** Pour les croque-monsieur, effeuillez l'estragon. Beurrez les tranches de pain de mie. **4** Préchauffez le four position gril. Enfournez au plus haut 3 à 5 minutes. Coupez les tranches en deux en biais. Garnissez-les de rosbif. Ajoutez la béarnaise et des feuilles d'estragon.

Quiche aux pommes et au chèvre

Pour 6 personnes
Préparation 20 minutes
Cuisson 30 minutes

- 1 pâte brisée prête à dérouler
- 2 pommes type reinette
- 120 g de chèvre type bûchette
- 25 cl de lait
- 20 cl de crème liquide • 3 œufs
- 1 pincée de muscade en poudre
- herbes de Provence • sel, poivre

1 Préchauffez le four th. 7 – 210 °C. Pelez les pommes, retirez les cœurs et les pépins. Coupez-les en rondelles ainsi que le fromage de chèvre. Déroulez la pâte brisée avec le papier de cuisson dans un moule à tarte. Piquez le fond avec une fourchette. **2** Fouettez le lait, la crème liquide avec les œufs entiers. Salez, poivrez et saupoudrez de muscade. Répartissez les pommes dans le fond de tarte, puis ajoutez les rondelles de chèvre. Versez la préparation lactée dessus. Parsemez d'herbes. **3** Enfournez et faites cuire 30 à 35 minutes. La quiche doit être bien dorée. Servez aussitôt avec une salade.

Panini au poulet et à la mimolette

Pour 6 personnes
Préparation 20 minutes
Cuisson 15 minutes

- 6 paninis • 3 filets de blancs de poulet de 200 g pièce
- 6 feuilles de laitue
- 200 g de mimolette
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre du moulin

1 Préchauffez le four th. 7 – 210 °C. Lavez et essorez les feuilles de laitue. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Coupez les filets de blancs de poulet en deux dans la largeur. Faites-les dorer 3 minutes sur chaque face, salez et donnez un tour de moulin à poivre. **2** Fendez les paninis, garnissez-les de filets de poulet et recouvrez-les de lamelles de mimolette. **3** Placez les paninis sur la grille au four avec la lèchefrite en dessous. Enfournez et faites cuire 5 minutes environ jusqu'à ce que le fromage ait fondu. Ajoutez une feuille de laitue et servez aussitôt.

Double cheeseburger

Pour 6 personnes
Préparation 20 minutes
Cuisson : 6 minutes

- 12 pains à hamburger
- 900 g de viande hachée
- 12 tranches de bacon
- 6 feuilles de salade • 2 tomates
- 1 gros oignon • 50 g de beurre
- 12 tranches de fromage à hamburger • 3 c. à soupe d'huile de tournesol • sel, poivre

1 Lavez et essorez les feuilles de salade. Lavez, séchez les tomates et coupez-les en rondelles. Pelez l'oignon et ciselez-le. Faites 12 boules de viande hachée de 75 g chacune, puis aplatissez-les. **2** Faites chauffer l'huile dans une grande poêle, faites-y revenir les oignons, puis ajoutez la viande et faites cuire 2 minutes sur chaque face. Salez et poivrez. Saisissez dans une poêle à blanc les tranches de bacon 1 minute sur chaque face. Égouttez-les sur du papier absorbant. **3** Placez 12 socles de pain avec six chapeaux au four th. 7 – 210 °C. Montez les cheeseburgers sur assiette, avec un socle de pain, une fine couche d'oignon, une tranche de bacon, un hamburger, une tranche de fromage et un socle de pain. Montez à nouveau de la sorte un deuxième cheeseburger en terminant par une rondelle de tomate et une feuille de salade. **4** Recouvrez des chapeaux de pain. Servez de suite.

Crémeux mascarpone

Ça y est, les envies de tiramisu sont déjà dans votre tête. Il suffit de prononcer le nom de ce fromage italien pour que tout de suite, l'illustre dessert arrive en trombe. Mais le mascarpone peut servir pour d'autres choses ! Un pot chez soi ? Allez, on se lance. Par Julien Trubert

De l'or en pâte

Le nom de ce fromage italien demeure un vaste mystère. Dont tout le monde se fiche, le produit en lui-même suffisant à intéresser n'importe quel gourmand. Un peu de culture, tout de même ! La naissance du petit fromage se déroule en Lombardie, autour du village de Lodi, mais sa notoriété dépasse rapidement les frontières de son village natal. « L'oro di Lodi » (l'or de Lodi) ne connaît qu'une fabrication hivernale pendant de longues années. En cause ? Sa conservation, le fromage se dégustant le plus frais possible, seules des températures proches de 0 °C permettaient d'avoir un « réfrigérateur naturel » chez soi.

C'est à partir de lait de bufflonne que se prépare originellement le mascarpone. Même si la vache a pris le dessus côté production, la variété de départ existe encore en épiceries fines. Il serait dommage de s'en priver tant la qualité diffère aussi bien au niveau de la texture du fromage que de son goût. Ledit lait est ensuite chauffé jusqu'à 90 °C avec du jus de citron ou du vinaigre blanc afin d'obtenir la coagulation du liquide. On draine ensuite le résultat obtenu dans de la mousseline pour évacuer le surplus, on bat la bête pour la lisser et obtenir une pâte malléable, prête à l'utilisation.

J'en fais quoi ?

Je le mange cru. Pour le plaisir de ces notes herbeuses (dans la version made in bufflonne, particulièrement), de cette fraîcheur en bouche, de sa capacité à devenir un dessert ou une entrée. La subtilité étant de mise, la saveur finale revient surtout à l'ingrédient qui accompagne le mascarpone, celui-ci servant de faire-valoir, de M. Loyal qui annonce les artistes avant de s'éclipser doucement de la piste. Abricots secs, pistaches, céréales…, on mélange ce qui nous fait envie avec ce fromage pour terminer son repas ou combler une petite faim de milieu d'après-midi. Tomates séchées, saumon fumé, œufs de poisson et tant d'autres s'y incorporent aussi pour entamer un repas.

Un petit coup de chaud et le voilà qui devient l'allié de l'hiver. Vous avez déjà vu un Italien renier ses racines ? Ce fromage est un peu pareil. Gouailleur, il se spécialise dans les plats de son pays. On fourre ainsi ses cannellonis avec le mascarpone (que l'on aromatise au basilic, par exemple), on glisse un mélange de légumes (épinards ?) et de la pâte blanc ivoire entre chaque couche de lasagnes au saumon (« rien à redire, c'est un délice ! », dixit Jessix86 sur Marmiton.org), et, bien sûr, on n'oublie pas les spaghettis à la bolognaise et les pizzas qui tombent en extase face au fondant de ce fromage hors du commun.

Et les pros ?

Pas bien compliqué, ce fromage pique tout simplement sa place à la crème fraîche. Quiches, tourtes, gâteaux… son onctuosité lui permet de dépasser sa concurrente. Il intéresse donc les grands chefs à l'instar de Thierry Marx, la médiatique toque du Mandarin Oriental à Paris. Commis de cuisine pour une Julie Andrieu handicapée (bras en écharpe) sur France 5, dans « C à vous », Thierry Marx a ainsi conseillé, fin novembre, d'utiliser du mascarpone pour réaliser des frites de riz. Le concept ? Du riz cuit avec un bouillon de légume puis mélangé tranquillement avec le fromage italien. Le tout se dispose ensuite dans un plat au réfrigérateur après avoir bien étalé la préparation obtenue façon « flan ». Un zeste de patience puis le cuistot a découpé de larges frites avant de les cuire dans un poêle avec quelques cuillerées d'huile bien chaude. Alessandra Sublet et son équipe ont eu l'air d'apprécier. Et nous aussi. Ça croque et fond à la fois.

Pascal Bastian, chef étoilé du Cheval Blanc de Lembach, garnit sa raviole d'ananas avec du mascarpone avant de retrouver celui-ci au moment du café « crémeux ». Mais foin de l'aval du guide Michelin pour en profiter ! Montez ainsi trois blancs d'œufs en neige ferme, fouettez 250 g de mascarpone avec 80 g de sucre glace, mêlez les deux préparations et voici une mousse prête à séduire tous les gourmands.

Idées en vrac

Pas facile de détailler tout ce que le mascarpone peut faire. Voici une petite liste non exhaustive afin d'ouvrir son esprit vers de nouveaux horizons gourmands. On pense aux rillettes de thon, à tous les potages (ce fromage leur apporte du crémeux sympathique), aux gâteaux mousseux, à des bûches glacées (sans pâte, le mascarpone se chargeant de tout !). Les sauces ne sont pas en reste, notamment pour l'apéro, dans lesquelles des dips de légumes se trempent. Et, évidemment, les verrines et le fameux tiramisu que l'on fait (par pitié !) sortir des sentiers battus. Il existe d'autres saveurs que le café et le chocolat. Surtout avec du mascarpone !

Tiramisu

Pour 8 personnes • Préparation 10 minutes • Réfrigération 4 heures

- 3 gros œufs
- 250 g de mascarpone
- 100 g de sucre roux
- 24 biscuits à la cuillère
- 50 cl de café noir non sucré
- 30 g de poudre de cacao amer
- 1 sachet de sucre vanillé

1 Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Mélangez les jaunes et les sucres. Ajoutez le mascarpone au fouet. Montez les blancs en neige et incorporez-les délicatement à la spatule au mélange précédent.
2 Préparez du café noir. Mouillez les biscuits dans le café. Tapissez le fond du moule avec les biscuits. Recouvrez d'une couche de la préparation. Alternez biscuits et crème.
3 Terminez par une couche de crème. Saupoudrez de cacao. Mettez au réfrigérateur 4 heures minimum.

Quiche au mascarpone

Pour 6 personnes
Préparation 15 minutes
Cuisson 35 minutes

- 1 rouleau de pâte feuilletée
- 200 g de lardons fumés
- 1 oignon • 3 œufs
- 250 g de mascarpone
- 80 g de gruyère râpé
- 20 cl de crème liquide
- 1 c. à soupe d'huile
- sel et poivre

1 Préchauffez le four à th. 7 – 210 °C. Pelez et émincez l'oignon. Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites-y suer l'oignon à feu doux pendant 5 minutes en remuant.
2 Mettez le mascarpone, la crème liquide, les œufs entiers dans un saladier. Fouettez bien. Ajoutez l'oignon, les lardons et le gruyère. Salez et poivrez.
3 Beurrez un moule à manqué. Garnissez-le pâte et piquez le fond avec une fourchette. Versez-y la préparation au mascarpone.
4 Enfournez pour 30 minutes. Démoulez la quiche sur un plat. Servez avec une salade verte.

Cheesecake au mascarpone et fruits secs

Pour 6 personnes
Préparation 20 minutes
Réfrigération 12 heures

- 16 sablés bretons (type Roudor)
- 500 g de mascarpone
- 20 cl de crème liquide
- 20 g de beurre fondu
- 30 g de raisins secs
- 30 g de raisins blonds
- 30 g d'abricots secs moelleux
- 60 g de flocons d'avoine
- 3 feuilles de gélatine
- 2 c. à soupe de miel liquide

1 Faites ramollir la gélatine dans de l'eau froide. Émiettez les sablés, ajoutez le beurre fondu et mélangez. **2** Placez cette préparation en tassant bien dans le fond de six cercles métalliques de 8 cm de diamètre. Coupez les raisins et les abricots secs en tout petits morceaux.
3 Faites chauffer sans ébullition la crème liquide. Hors du feu, faites-y fondre les feuilles de gélatine essorées en mélangeant.
4 Versez le mascarpone dans un saladier, ajoutez la crème, les fruits secs (réservez-en pour la décoration), les flocons d'avoine et le miel. Mélangez le tout.
5 Répartissez la préparation sur la pâte à biscuits. Laissez prendre 12 heures au réfrigérateur.
Au moment de servir, démoulez les cheesecakes et parsemez-les du reste de fruits secs. Servez frais.

N°1 IN ITALIA

Galbani

Quel est le secret des italiennes pour réussir un Tiramisù ?

Le mascarpone Galbani, n°1 en Italie !

BESOIN D'INSPIRATION ?
+ DE 500 RECETTES SUR I ♥ Tiramisù.Fr
www.i-love-tiramisu.fr

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ. WWW.MANGERBOUGER.FR

Des desserts tout en DOUCEUR

Bienvenue sur Air Cocooning, un vol spécialement affrété par Marmiton pour vous emmener loin des frimas de l'hiver ou des tracas de votre quotidien. Au programme de ce voyage culinaire, 20 escales très gourmandes composées uniquement de desserts plus alléchants les uns que les autres. Ne prenez pour seul bagage que votre cuillère, elle sera votre compagnon de voyage le plus précieux pour succomber à l'appel de ces recettes régressives et réconfortantes à souhait. Durée de vol estimée ? Arrêtez de vous poser ce genre de question, il est désormais temps de vous détendre et de profiter de l'instant présent. Embarquement immédiat ! Par Claire Debruille

100 % plaisir sucré

Attachez vos ceintures : première escale dans les nuages avec des recettes fondantes à souhait. Petite cuillère requise, même pour les macarons… Eh oui, la garniture, plus y'en a, meilleur c'est !

Crème coco légère et rapide

Un petit goût d'évasion en direct de son canapé, on ne dit pas non !

* Retrouvez les recettes page 51

GRATIN D'ANANAS
C'est chaud, c'est acidulé, ça fait chanter l'hiver.

Macarons noisette citron

Partagez le plaisir du macaron maison en assemblant les coques à l'aide du lemon curd, directement au moment du service. Les gourmands ne seront pas avares en lemon curd et pourront même lécher la cuillère.

100 % plaisir sucré

Cake au citron

Deuxième escale au pays des bons gros gâteaux comme autant de souvenirs de nos goûters d'enfants. À partager, à moins que vous ne gardiez tout pour vous !

Sablés à la mangue

Déposez les mangues en rosace pour une jolie présentation.

La minute Marmiton : Saison des mangues : manguez-les !

Gâteau à l'orange

Version ultracocooning : prévoyez un surplus de sirop pour y tremper les tranches de gâteau refroidi !

GÂTEAU BRETON
La tradition, c'est régressif à souhait. Aussi, s'y réfugie-t-on dès les premiers frimas !

* Retrouvez les recettes page 52

100 % plaisir sucré

Choux à la crème

Troisième escale toute en légèreté (ou presque). Feuilleté aérien, compote légère et choux à garnir. Variez les parfums de la crème pâtissière : vanille, café, chocolat, praliné ou agrumes… Que du plaisir en perspective.

COMPOTE ÉPICÉE
À décliner avec vos épices préférées : vanille, fève tonka, muscade… Osez !

Feuilleté aux poires, cannelle et chocolat chaud

Vous pouvez remplacer la crème anglaise par un coulis de poire froid pour plus de légèreté.

* Retrouvez les recettes page 53

Crème coco légère et rapide

Pour 6 personnes
Préparation 5 minutes
Cuisson 10 à 15 minutes

- 2 œufs
- 50 cl de lait
- 75 g de poudre de noix de coco
- 50 g de sucre en poudre
- 30 g de fleur de maïs
- 1 sachet de sucre vanillé

1 Hors du feu, mélangez dans une casserole la fleur de maïs, le sucre en poudre, le sucre vanillé et la poudre de noix de coco. Ajoutez les œufs un à un. Délayez petit à petit avec le lait.

2 Faites chauffer à feu doux sans cesser de remuer jusqu'à ce que le mélange épaississe. Retirez du feu dès l'ébullition.

3 Répartissez la préparation dans six ramequins, laissez refroidir et réservez au frais jusqu'au moment de servir.

RECETTE PROPOSÉE PAR ÉMILIE_286

L'AVIS DES INTERNAUTES AIMERTUME 5/5
Magnifique! J'ai mis un peu moins de sucre, sinon j'ai respecté toutes les indications. Au début, j'ai cru qu'un demi-litre de lait serait trop, mais c'était la quantité nécessaire. C'était délicieux. Et très facile à préparer! Pas comme beaucoup d'autres crèmes que je rate systématiquement. Merci pour la recette!

Gratin d'ananas

Pour 4 personnes
Préparation 10 minutes
Cuisson 10 minutes

- ½ ananas frais
- 3 jaunes d'œufs
- 150 g de crème fraîche liquide
- 80 g de sucre en poudre
- 2 c. à soupe de poudre de noix de coco
- 1 sachet de sucre vanillé

1 Préchauffez le four à th. 7 – 210°C en position gril. Épluchez l'ananas et ôtez le cœur ligneux. Découpez la pulpe en petits dés.

2 Mélangez le sucre en poudre, le sucre vanillé, les jaunes d'œufs, la crème fraîche et la noix de coco dans un bol.

3 Répartissez les dés d'ananas dans des petits plats à gratin, puis versez la crème à la noix de coco. Enfournez pour 10 minutes jusqu'à ce que la crème prenne une belle coloration. Servez tiède.

RECETTE PROPOSÉE PAR AUDREY8288

L'AVIS DES INTERNAUTES JULIE_2948 5/5
Très bon. Il faut goûter l'ananas avant de le préparer pour doser le sucre. Mon ananas était très sucré et j'aurais dû moins sucrer la crème.

Macarons noisette citron

Pour 40 macarons
Préparation 20 minutes
Cuisson : 30 minutes

- 100 g de blanc d'œuf
- 60 g de poudre de noisettes
- 65 g de poudre d'amandes
- 210 g de sucre glace
- 25 g de sucre en poudre

POUR LA GARNITURE : • 1 citron • 1 œuf • 50 g de sucre en poudre • 1 c. à café de Maïzena

1 Montez le blanc en neige. Ajoutez le sucre en poudre et continuez à fouetter 30 secondes. Ajoutez ensuite les poudres d'amandes et de noisettes tamisées et le sucre glace. Mélangez à la spatule jusqu'à obtenir une pâte lisse et brillante. **2** Déposez des petits tas de pâte sur une plaque couverte de papier sulfurisé. Laissez la plaque à l'air afin que les biscuits durcissent un peu. **3** Préparez la garniture : lavez le citron, récupérez la moitié du zeste et hachez-le finement. Mettez son jus avec le zeste dans une casserole. Ajoutez le sucre et la Maïzena, remuez et chauffez à feu doux. Incorporez l'œuf battu en fouettant jusqu'à ce que le mélange épaississe. **4** Préchauffez le four à th. 5/6 – 160°C. Enfournez pour 15 minutes. Vérifiez la cuisson après 10 minutes : la croûte doit être ferme mais le macaron moelleux dedans. **5** Avec une cuillère, déposez un peu de lemon curd sur le demi-macaron. Assemblez les macarons et conservez-les au frigo.

RECETTE PROPOSÉE PAR NIKAIA

L'AVIS DES INTERNAUTES CELOSTE 5/5 Long mais pas compliqué et ça vaut le coup de se lancer: ces macarons sont étonnants et succulents!

Cake au citron

Pour 6 personnes
Préparation 15 minutes
Cuisson 40 minutes

- 1 citron non traité
- 4 œufs
- 100 g de beurre
- 200 g de farine
- 200 g de sucre
- ½ sachet de levure chimique

POUR LE SIROP: • 20 morceaux de sucre n°4 • le jus de 2 citrons

1 Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Battez les blancs en neige. Faites fondre le beurre au bain-marie. Râpez le zeste du citron. **2** Préchauffez le four à th.6 – 180 °C. Travaillez les jaunes d'œufs avec le sucre. Ajoutez le zeste de citron, la farine, la levure et le beurre fondu. Incorporez délicatement les blancs en neige. Versez la préparation dans un moule à cake et enfournez pour 35 à 40 minutes. **3** Pendant ce temps, préparez le sirop en faisant fondre à feu doux les morceaux de sucre avec le jus de citron. Versez le sirop sur le cake. Servez froid avec de la crème anglaise, des fraises ou des framboises. Et même nature!

L'AVIS DES INTERNAUTES
MATIF94 5/5
Excellente recette : j'y ai ajouté le jus d'un citron jaune, un sachet de sucre vanillé et j'ai râpé le zeste d'un citron vert.

Sablés à la mangue

Pour 6 personnes
Préparation 15 minutes
Cuisson 40 minutes

- 3 belles mangues (ou 1 kg de mangues surgelées)
- 90 g de beurre
- 150 g de farine
- 120 g de sucre
- 1 c. à soupe de fleur de maïs
- 1 pincée de sel fin
- sucre glace (pour la décoration)

1 Préchauffez le four à th.6 – 180 °C. Mélangez la farine, 60 g de sucre, le sel et le beurre froid coupé en petits morceaux. Vous devez obtenir une pâte granuleuse, de la consistance d'une pâte à crumble. **2** Déposez-la dans le fond d'un petit moule rectangulaire (28 cm x 14 cm, environ), puis étalez-la en la pressant avec le dos d'une cuillère. Enfournez pour 10 minutes. **3** Épluchez les mangues et détaillez-les en tranches fines. Ajoutez le reste de sucre et la fleur de maïs. Mélangez. Répartissez les tranches de mange sur la pâte sablée et poursuivez la cuisson 30 minutes. Laissez refroidir, puis servez saupoudré de sucre glace.

RECETTE PROPOSÉE PAR LAURANGE

L'AVIS DES INTERNAUTES
ISABELLE_2392 5/5
Un vrai délice! La pâte est croustillante à souhait et les mangues superfondantes. Nous nous sommes régalés!

Gâteau à l'orange

Pour 6 personnes
Préparation 15 minutes
Cuisson 25 minutes

- 2 belles oranges
- 1 citron (facultatif)
- 2 gros œufs
- 115 g de beurre ramolli
- 175 g de sucre en poudre
- 115 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- copeaux de chocolat noir pour le décor

1 Mélangez le beurre ramolli avec 115 g de sucre en poudre et les œufs. Versez la farine et la levure. Ajoutez le zeste d'une orange et éventuellement celui d'un demi-citron. Pressez l'orange et versez le jus dans la pâte. **2** Préchauffez le four à th.6/7 – 200 °C. Beurrez un plat et versez la préparation. Enfournez pour 20 minutes en position chaleur tournante (ou un peu plus en fonction de votre four). **3** Préparez un sirop en faisant chauffer le jus de l'autre orange avec le sucre restant (et du jus de citron éventuellement). Arrosez le gâteau à la sortie du four et décorez de copeaux de chocolat noir.

L'AVIS DES INTERNAUTES
FRANCUS68 5/5
Simple et cela change agréablement… N'hésitez pas à utiliser tout le sirop en plusieurs fois pour parfumer le gâteau.

Gâteau breton

Pour 8 personnes
Préparation 20 minutes
Cuisson 35 minutes

- 11 jaunes d'œufs
- 370 g de beurre demi-sel mou
- 450 g de farine
- 300 g de sucre en poudre
- 1 petit verre de rhum ou 2 c. à soupe de fleur d'oranger
- ½ sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel

1 Préchauffez le four à th.8/9 – 250 °C. Beurrez et farinez légèrement le moule et réservez-le au frais. **2** Malaxez à la main 10 jaunes d'œufs, le sucre en poudre, la levure, le rhum et le beurre dans un saladier. Incorporez la farine en deux fois pour obtenir une pâte bien lisse et homogène. **3** Versez la préparation dans le moule. Battez le jaune d'œuf restant avec un peu d'eau et 1 pincée de sel, et badigeonnez la pâte au pinceau. Piquez-la à la fourchette. Réduisez la température du four à th.6/7 – 200 °C et enfournez pour 30 à 35 minutes.

L'AVIS DES INTERNAUTES
JENNYLP 5/5 Très bon. C'est la deuxième fois que je le fais avec les jaunes d'œufs qu'il me reste quand je prépare ma mousse au chocolat. Cette fois-ci, j'ai mis de la compote de cerise au milieu et ce fut très apprécié de tous.

Choux à la crème

Pour 12 gros choux
Préparation 15 minutes
Cuisson 25 minutes

POUR LA PÂTE À CHOUX :
- 3 œufs • 80 g de beurre
- 125 g de farine
- 1 c. à café de sucre • sel

POUR LA CRÈME PÂTISSIÈRE :
- 1 œuf entier + 2 jaunes
- 50 cl de lait • 100 g de sucre
- 50 g de farine • 1 sachet de sucre vanillé • 1 c. à soupe d'amaretto
- 1 pincée de sel

1 Faites chauffer 25 cl d'eau dans une casserole avec le beurre, une pincée de sel et le sucre. Versez la farine et mélangez avec une cuillère en bois. Incorporez les œufs hors du feu, puis mélangez jusqu'à obtention d'un mélange lisse. **2** Préchauffez le four à th. 6/7 – 200 °C. Beurrez une plaque, déposez des petits tas de pâte à l'aide d'une poche à douille. Enfournez pour 25 minutes. **3** Pour la crème pâtissière, faites chauffer le lait, le sel et le sucre vanillé dans une casserole. Travaillez le sucre en poudre et les œufs avec une cuillère en bois dans une grande terrine, jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporez la farine puis le lait bouillant. Reversez dans la casserole et remuez jusqu'à épaississement. Versez-la dans un plat. Ajoutez l'amaretto. **4** Versez la crème dans la poche à douille et remplissez les choux en pratiquant un trou en dessous.

Feuilleté aux poires, cannelle et chocolat chaud

Pour 4 personnes
Préparation 10 minutes
Cuisson 20 minutes

- 1 pâte feuilletée • 4 petites poires
- 1 œuf • 80 g de chocolat pâtissier
- 30 cl de crème anglaise
- 20 cl de crème liquide • cannelle

1 Étalez la pâte feuilletée et découpez-la en carrés pouvant contenir une poire. **2** Préchauffez le four à th. 7 – 210 °C. Épluchez les poires et disposez-les sur les carrés de pâte. Saupoudrez de cannelle, puis déposez un cordon de jaune d'œuf sur la pâte autour de chaque fruit à l'aide d'un pinceau. Formez des aumônières, puis badigeonnez la pâte avec le jaune d'œuf restant. Enfournez pour 20 minutes. **3** Faites fondre le chocolat avec la crème fraîche jusqu'à obtention d'un mélange onctueux. **4** Sortez les aumônières du four. Répartissez la crème anglaise sur les assiettes et dressez les aumônières. Nappez de coulis de chocolat chaud.

L'AVIS DES INTERNAUTES
DIXSON68 5/5
Excellent! J'ai coupé les poires en morceaux et ajouté un peu de miel et de citron. Servies avec une glace à la vanille, c'était parfait.

Compote épicée

Pour 4 personnes
Préparation 15 minutes
Cuisson 30 minutes

- 1 kg de pommes
- 1 orange
- 1 poignée de raisins secs
- 1 bâton de cannelle
- 1 clou de girofle
- les graines de 2 gousses de cardamome

1 Pelez l'orange à vif et coupez-la en morceaux. Épluchez les pommes et coupez-les en cubes. **2** Faites légèrement griller la cannelle, le clou de girofle et les graines de cardamome, sans matière grasse, dans une poêle antiadhésive. Ajoutez les morceaux d'orange, les cubes de pomme et les raisins. Faites cuire 30 minutes à couvert en remuant régulièrement. **3** Servez froid avec un biscuit léger, ou chaud avec une glace à la vanille.

RECETTE PROPOSÉE PAR KRALICE

L'AVIS DES INTERNAUTES
PAOLA_12 5/5 Génial! Un goût très délicat et original. J'ai ajouté des zestes d'orange! Avec un fondant au chocolat, c'est divin!

100 % plaisir sucré

La quatrième escale rime avec tentation ! Extase des papilles en perspective pour tous les choco'addicts que nous sommes. Oserez-vous fondre ?

GOURMANDISES AU CHOCOLAT « À TOMBER PAR TERRE »
Si c'est à tomber par terre, prévoyez les coussins pour vous réceptionner!

Fondue au chocolat

Plongez-y tout ce que vous voulez, c'est permis !

La Minute Marmiton :
Fondue au chocolat : le geste cocooning gourmand !

* Retrouvez les recettes page 60

Chocolat chaud aux guimauves

Misez tout sur le côté ludique en laissant les convives ajouter eux-mêmes les morceaux de guimauve dans leur chocolat chaud.

100 % plaisir sucré

Mousse au chocolat et caramel au beurre salé

À la cinquième étape du voyage, place à l'exotisme. Attention, dessert rien que pour les grands où la banane et le rhum jouent de concert. Mais les enfants ne sont pas oubliés pour autant : le riz au lait sorti du four leur tend les bras.

Crumble à la banane

Trifle Keraïbes

Gourmandise assurée avec
ce dessert aussi joli à regarder
que délicieux à déguster.

**RIZ AU LAIT
CUIT AU FOUR**

Servez à même le plat,
chacun y plongeant
sa cuillère avec délectation !

* Retrouvez les recettes
pages 60-61

100 % plaisir sucré

Sixième et dernière étape, c'est l'heure de réviser ces classiques : crêpes, muffins, cookies au programme. En espérant que vous avez cocooné durant tout le trajet, l'équipe d'Air Cocooning n'attend que vous pour redécoller !

PÂTE À CRÊPES MOELLEUSE RICHE EN ŒUFS

La crêpe était déjà délicieusement «cocooning», elle sera désormais «ultracocooning» avec cette recette originale et gourmande.

Cookies pas diététiques du tout, de Didice

Se retrouver autour d'une tasse de thé, d'un bon café ou d'un onctueux chocolat chaud agrémenté de quelques cookies croquants et gourmands, c'est la définition même du «cocooning» !

* Retrouvez les recettes page 62

La Minute Marmiton : Crêpes et galettes, et que ça saute !

Muffins aux carottes, noix de pécan et sirop d'érable

Du croquant, du fondant, du moelleux, on fond pour ces muffins originaux qui en feront craquer plus d'un.

Chocolat chaud aux guimauves

Pour 2 personnes
Préparation 15 minutes
Cuisson 10 minutes

- 8 carrés de chocolat au lait ou 4 carrés de chocolat noir
- 50 cl de lait
- 1 noisette de beurre
- quelques morceaux de guimauve
- sucre (facultatif)

1 Faites fondre le chocolat à feu doux dans une casserole avec le beurre en remuant doucement. Versez le lait petit à petit en continuant de remuer. **2** Quand le chocolat est bien délayé et que le lait bout, retirez la casserole du feu et versez la préparation dans des bols ou des tasses. **3** Plongez les guimauves dans le breuvage brûlant et remuez doucement jusqu'à ce que les guimauves soient fondues et qu'une mousse se forme à la surface. Dégustez chaud et bon appétit!

RECETTE PROPOSÉE PAR MAGALI_1061

L'AVIS DES INTERNAUTES
MARINA_313 5/5
Génial! J'ai été félicitée. Merci pour cette recette si simple et si bonne: il n'y a qu'à voir la vitesse avec laquelle les bols ont été pris d'assaut.

Fondue au chocolat

Pour 6 personnes
Préparation 20 minutes
Cuisson 10 minutes

- 300 g de chocolat noir
- 3 bananes
- 3 poires
- 3 mandarines
- 1 jus de citron
- 75 g de beurre
- 25 cl de crème fraîche
- 150 g de noisettes
- 150 g de noix de coco râpée
- 12 chamallows
- 2 c. à soupe de rhum ambré
- 2 c. à soupe de lait
- 1 c. à café d'extrait de vanille
- 1 pointe de cannelle

1 Épluchez les bananes et coupez-les en rondelles. Pelez les poires et détaillez-les en tranches fines. Arrosez-les de jus de citron. Épluchez les mandarines et détachez les quartiers. Disposez-les dans un plat de service. Versez la noix de coco et les noisettes dans des coupelles. **2** Cassez le chocolat en morceaux dans un poêlon au bain-marie et ajoutez le lait. Versez la crème dans le chocolat ramolli. Incorporez le beurre coupé en parcelles, la vanille, la cannelle et le rhum. **3** Chacun pique un morceau de fruit ou un chamallow sur sa fourchette, le plonge dans le chocolat, puis le roule dans la coupelle de son choix.

L'AVIS DES INTERNAUTES
ODILE_58 5/5
Parfait! Je n'ai mis que 25 g de beurre. Mais j'ai ajouté 75 g de chocolat noir citron-gingembre, qui parfume très agréablement, et supprimé le rhum.

Gourmandises au chocolat « à tomber par terre »

Pour 4 personnes
Préparation 10 minutes
Cuisson 15 minutes

- 140 g de chocolat à pâtisser
- 3 œufs
- 110 g de beurre
- ½ verre de lait entier
- 80 g de sucre en poudre
- 70 g de poudre d'amande, de noix de coco ou de noisette
- 50 g de farine
- 1 sachet de sucre vanillé

1 Faites fondre le chocolat et le beurre avec le lait. Hors du feu, ajoutez le sucre vanillé, le sucre en poudre et la farine. **2** Ajoutez la poudre de votre choix. Incorporez les jaunes d'œufs, puis les blancs battus en neige. **3** Préchauffez le four à th. 7/8 – 220 °C. Versez la préparation dans un moule à manqué ou dans des petits moules individuels. Enfournez pour 10 minutes.

RECETTE PROPOSÉE PAR FRED

L'AVIS DES INTERNAUTES
TANTINE_3 5/5
Que du bonheur! J'ai mis la préparation dans des petits moules, heureusement, car le cœur était coulant. Une de mes nièces m'a dit: « À tomber par terre. » Je lui ai répondu: « C'est justement le nom de la recette. »

Mousse au chocolat et caramel au beurre salé

Pour 4 personnes
Préparation 20 minutes
Cuisson 20 minutes
Réfrigération 6 heures

- 200 g de chocolat au lait
- 3 œufs
- 40 g de beurre salé
- 20 cl de crème liquide
- 100 g de sucre

1 Faites chauffer le sucre avec 2 cuillerées à soupe d'eau. Ajoutez le beurre dès que le mélange devient blond. Ôtez du feu et versez la crème. **2** Remettez la préparation sur le feu en remuant pour obtenir un caramel lisse. Hors du feu, ajoutez le chocolat coupé en morceaux et fouettez pour le faire fondre. Laissez tiédir, puis incorporez les jaunes d'œufs. Lorsque la préparation est bien froide, versez les blancs d'œufs montés en neige en soulevant le mélange. **3** Répartissez la crème dans des petits ramequins, puis réservez au frais au moins 6 heures.

RECETTE PROPOSÉE PAR AMEL80

L'AVIS DES INTERNAUTES
SOPHIE_870 5/5
Franchement sublime. J'ai modifié les proportions pour le caramel: 60 g de beurre salé et seulement 10 cl de crème liquide. Je vous conseille d'attendre le lendemain pour déguster. C'est une terrible épreuve pour les nerfs d'accord, mais parfois, dans la vie, il faut savoir souffrir.

Crumble à la banane

Pour 4 personnes
Préparation 10 minutes
Cuisson 20 minutes

- 3 bananes
- 2 pommes granny-smith
- 1 jus de citron
- 180 g de beurre mou
- 125 g de farine
- 60 g de cassonade
- 30 g de sucre
- 4 c. à soupe de pistaches concassées
- sel

1 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Mélangez la farine, la cassonade et une pincée de sel dans un saladier. Incorporez 120 g de beurre mou du bout des doigts afin d'obtenir un sable grossier. **2** Pelez et épépinez les pommes, puis détaillez chacune en seize quartiers. Épluchez les bananes et coupez-les en rondelles. Arrosez-les de jus de citron. **3** Faites fondre 30 g de beurre dans une poêle et faites revenir les pommes 4 minutes. Saupoudrez-les de sucre et laissez caraméliser. **4** Beurrez 4 ramequins. Répartissez les pommes et les bananes. Recouvrez de pâte et parsemez de pistaches. Enfournez pour 15 minutes. Faites dorer 2 minutes sous le gril en fin de cuisson.

L'AVIS DES INTERNAUTES
OKRIANA 4/5
Une recette excellente. Pour ma part, je fais aussi revenir les bananes avant de retirer les pommes. Les pistaches sont incontournables.

Trifle Keraïbes

Pour 4 personnes
Préparation 20 minutes
Cuisson 10 minutes

- 2 bananes
- 6 palets bretons
- 10 g de beurre salé
- 1 bombe de chantilly ou 20 cl de crème fleurette
- 2 c. à soupe de crème de caramel au beurre salé
- 1 c. à soupe de rhum blanc
- 2 c. à café de sucre
- 2 c. à café de noix de coco en poudre

1 Coupez les bananes en rondelles. Faites-les revenir dans une poêle avec un peu de beurre. Ajoutez le rhum et poursuivez la cuisson. **2** Réduisez les palets bretons en miettes. **3** Montez la crème fleurette en chantilly avec le sucre et la noix de coco, ou mélangez la noix de coco à la crème en bombe. Mélangez les bananes et la crème de caramel au beurre salé. **4** Déposez une couche de bananes et ajoutez une couche de palets. Renouvelez l'opération et terminez par la chantilly.

RECETTE PROPOSÉE PAR VALI

L'AVIS DES INTERNAUTES
MARIE_3 4/5
C'est vraiment unique en son genre. Pour faire la crème de caramel, j'ai utilisé un fond de confiture de lait + crème liquide + caramel + sel. Choisissez des bananes mûres et ne lésinez pas sur le rhum, on le sent à peine.

Riz au lait cuit au four

Pour 8 personnes
Préparation 20 minutes
Cuisson 2 heures

- 100 g de riz rond
- 1 l de lait
- 100 g de sucre
- vanille (facultatif)

1 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Versez tous les ingrédients dans un plat rectangulaire. Mélangez et enfournez pour 2 heures (surveillez le début de cuisson, remuez de nouveau si un peu de riz remonte à la surface, pour éviter qu'il ne se dessèche). **2** Le riz est cuit lorsqu'il est onctueux et qu'il reste encore un peu de liquide.

RECETTE PROPOSÉE PAR MARIANNE

L'AVIS DES INTERNAUTES
CAROLINE_420 4/5
C'est une incroyable recette! Qui m'a réconciliée avec le riz au lait… car je n'en pouvais plus des fonds de casserole brûlés… Le mieux est vraiment de faire chauffer le lait avant, d'incorporer tous les ingrédients, puis de l'enfourner pour 1 h à 1 h 15 à th. 6 – 180 °C. À la sortie du four, ajoutez quelques cuillerées à soupe de lait à la surface pour le rendre bien crémeux. Puis une pointe de caramel sur le dessus au moment de servir. Un régal, et maintenant un incontournable dans notre famille: pour les parents, les enfants et notre bébé!

Pâte à crêpes moelleuse riche en œufs

Pour 20 crêpes
Préparation 10 minutes
Cuisson 20 minutes

- 250 g de farine
- 60 g de sucre
- 6 œufs
- 8 cl d'huile
- 80 g de beurre
- 75 cl de lait
- 1 c. à soupe de rhum

1 Dans un saladier tamisez la farine avec le sucre. Ajoutez les œufs, un à un, battu en omelette. Mélangez bien. Ajoutez l'huile, faites fondre le beurre, puis incorporez-le. Finissez avec le lait petit à petit et ajoutez l'alcool. **2** Laissez reposer une heure mais cela n'est pas obligatoire pour que les crêpes soient moelleuses. Avec ou sans le repos, elles sont aussi bonnes. Bon appétit.

RECETTE PROPOSÉE PAR MARIELAURE_493

L'AVIS DES INTERNAUTES
BENELUZ 5/5 J'ai souvent fait des crêpes en cherchant LA recette. En général, je la fais avec de la bière. Avec cette recette, j'ai réussi les crêpes les plus moelleuses jamais obtenues. J'ai ajouté, en plus du rhum, une cuillerée de Malibu coco… elles sont excellentes!

Cookies pas diététiques du tout, de Didice

Pour 35/40 cookies
Préparation 12 minutes
Cuisson 10 minutes par fournée

- 2 œufs
- 250 g de beurre mou
- 300 g de farine
- 150 g de flocons d'avoine
- 100 g de sucre roux
- 80 g de sucre semoule
- 1 sachet de levure
- 1 pincée de sel

POUR LA GARNITURE: pépites de chocolat noir, au lait ou blanc, noix, éclats de caramel, raisins secs, vanille liquide…

1 Préchauffez le four à th. 6/7 – 190 °C. Travaillez ensemble le beurre, le sucre roux et le sucre semoule. Incorporez les œufs et la vanille ou le chocolat quand le mélange est bien homogène. Mélangez et réservez. **2** Versez la farine, les flocons d'avoine, la levure et le sel dans un second saladier. Mélangez et incorporez à la préparation précédente. Ajoutez les garnitures de votre choix. **3** Beurrez une plaque à pâtisserie et déposez des tas de pâte. Enfournez à mi-hauteur pour 10 minutes. Laissez les biscuits refroidir sur la plaque avant de les décoller.

RECETTE PROPOSÉE PAR EURYDICE

L'AVIS DES INTERNAUTES
FUEGO 5/5 Délicieux! Recette parfaite, il n'y a rien à changer! À faire et refaire avec tous les parfums!

Muffins aux carottes, noix de pécan et sirop d'érable

Pour 15 pièces environ
Préparation 15 minutes
Cuisson 30 minutes

- 3 carottes
- 100 g de noix de pécan
- 3 œufs
- 1 pot de yaourt (qui sert de mesure)
- 3 pots de farine
- 2 pots de cassonade
- ½ pot d'huile de tournesol
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 sachet de levure
- sirop d'érable

1 Mélangez dans un saladier le yaourt, la cassonade, l'huile et le sucre vanillé. Ajoutez la farine et la levure, puis les œufs, les carottes râpées et les noix de pécan concassées. Arrosez de sirop d'érable selon votre gourmandise! **2** Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Versez la pâte dans un moule à muffin. Enfournez pour 30 minutes.

RECETTE PROPOSÉE PAR JULIE_1740

L'AVIS DES INTERNAUTES
MEMELLE82 5/5 Quelle surprise! J'avoue que j'étais sceptique quant à la présence de carottes dans un muffin. Comme quoi, il faut tout essayer! Les carottes apportent du moelleux. La seule modification que je me permets concerne les noix: je laisse des morceaux suffisamment gros pour qu'on retrouve bien le goût des noix de pécan.

Ne manquez aucun numéro !

Idée cadeau : offrez un abonnement !

Offrez ou offrez -vous

les 4 prochains numéros de

Marmiton

www.marmiton.org

15 €

SEULEMENT

Studio Verte

A découper ou à photocopier

Abonnez-vous vite !

au **03 44 62 52 02** (prix d'un appel local) en donnant le code **MARM05** ou renvoyez ce bon d'abonnement à Marmiton service abonnements B945, 60643 - Chantilly Cedex ou par fax au 03 44 58 44 25

☐ **Oui,** je souhaite abonner la personne de mon choix ou m'abonner et recevoir les 4 prochains numéros du magazine Marmiton pour seulement 15 € MARM05

Mes coordonnées :

NOM : .....

PRÉNOM : .....

ADRESSE : .....

..... CODE POSTAL : |_|_|_|_|_|

VILLE : .....

TÉLÉPHONE : |_|_| |_|_| |_|_| |_|_| |_|_|

E MAIL : ..... @ .....

Les coordonnées de la personne à abonner :

NOM : .....

PRÉNOM : .....

ADRESSE : .....

..... CODE POSTAL : |_|_|_|_|_|

VILLE : .....

TÉLÉPHONE : |_|_| |_|_| |_|_| |_|_| |_|_|

E MAIL : ..... @ .....

Mon règlement :

Quantité : ..... x 15€ = ... (total de ma commande)

☐ Chèque bancaire ou postal à l'ordre de Marmiton.

☐ CB |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_|

Date d'expiration |_|_| |_|_| Code Crypto |_|_|_| (les 3 chiffres au dos de votre CB)

Date et signature obligatoires

VOUS POUVEZ ABONNER D'AUTRES PERSONNES EN NOUS INDIQUANT LEURS COORDONNÉES SUR PAPIER LIBRE.

Offre exclusivement réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine valable jusqu'au 30/06/2012. Pour les DOM-TOM et l'étranger, nous consulter au +33 3 44 62 52 02. Conformément à la loi informatique et libertés du 06/01/78, modifiée par la loi du 06/08/04 vous disposez d'un droit d'accès et de rectification pour toute information vous concernant.

☐ **Oui**, je souhaite recevoir des sollicitations commerciales et/ou participer à des études du groupe Marmiton et/ou de ses partenaires.

Hervé, blog : www.hervecuisine.com

Léa, blog :
www.onyvapasavecledosdelacuillere.fr

Jean-François, blog :
cuisivinsresto.blogspot.com

Face à face, Sophie Bise du restaurant étoilé, l'Auberge du Père Bise, à Talloires, et trois blogueur(euse)s : Léa, Hervé et Jean-François pleins de ressources et d'imagination. Leur défi : détourner en y apposant leur patte personnelle, 3 recettes du site de Marmiton.org pour leur donner un coup de neuf. Ils ont accepté le challenge, voici le résultat !

Par Serge Hennebert - Photos Romain Benoît

Chef étoilé contre blogueurs :

Dôme de truite fumée et guacamole, gelée passion et sa croustille

Carré de porcelet laqué au miel de montagne, et boudin aux pommes revisité.

Panna cotta à la vanille de Tahiti et salade de fruits exotiques

Les recettes de Marmiton.org à la façon de Sophie Bise

L'entrée revisitée par Hervé : mini-burgers avocat, truite fumée citronnée,

Le plat réinventé par Léa : filets de porc en ballotine

Le dessert de Jean-François : panna cotta façon tarte au citron,

DUEL AU SOMMET !

Sophie Bise, la dame du lac

Héritière de trois générations de grands chefs, Sophie Bise, l'une des rares femmes étoilées en France, est la digne représentante d'une tradition familiale dont l'aventure a commencé en 1903.

La gastronomie pour filiation

Sophie Bise fait ses premiers pas dans le monde de la cuisine en 1981 et apprend à connaître les produits grâce à différents stages dans des poissonneries et boucheries. S'ensuivent cinq années de formation auprès des plus grands chefs de l'Hexagone avant de reprendre l'affaire familiale avec le chef Gilles Furtin, formé par son père. Elle fait perdurer aujourd'hui la renommée de cet établissement de prestige situé à Talloires (Haute-Savoie) et honoré d'une étoile au guide Michelin. La chef propose une carte inventive et contemporaine qui traduit son talent et ses inspirations sans oublier les grands classiques de la maison.

Sophie Bise chef du restaurant étoilé l'Auberge du Père Bise, à Talloires, au bord du lac d'Annecy.

À L'ORIGINE ÉTAIT...

Verrine avocat truite fumée

marmiton

Pour 4 personnes
Préparation 15 minutes

- 2 tranches de truite fumée
- 1 avocat bien mûr
- ½ citron
- 2c. à soupe bombées de fromage frais
- 2c. à soupe de fromage ail et fines herbes

DÉCO: • ciboulette • œufs de truite • 4 verrines ou petits verres

Écrasez la pulpe de l'avocat dans un bol, salez très peu, poivrez et citronnez. Déposez un quart de la préparation dans chaque verrine. Mélangez le fromage frais et le fromage ail et fines herbes dans un bol avec 1 cuillerée à soupe d'eau pour fluidifier Déposez dans les verrines en une seconde couche. Coupez les tranches de truite fumée en petits morceaux, répartissez dans les verrines, et réservez au frais. Au moment de servir, décorez de quelques œufs de truite, brins de ciboulette, un filet de citron et un tour de moulin à poivre.

Recette proposée par Myriam_516

Mais qui es-tu Hervé?

Hervé, amateur passionné de cuisine, commence à se faire filmer dans sa petite cuisine parisienne il y a quatre ans alors qu'il réalise ses meilleures spécialités. Aujourd'hui, son blog propose une sélection 100% vidéo de plus de 150 recettes du monde entier, toutes filmées étape par étape. Traditionnelles, tendances ou exotiques, tout gourmand y trouvera de bonnes idées à glaner: pâtisseries américaines ou orientales, recettes asiatiques ou traditionnelles française... Un blog à découvrir ! www.hervecuisine.com

La version d'Hervé

Mini-burgers avocat, truite fumée citronnée

Pour 8 personnes **Préparation** 1 h 30 pour les mini-pains et 5 minutes pour l'assemblage
Repos 1 h 15 **Cuisson** 10 minutes

• 2 tranches de truite fumée • 2 citrons • 2 avocats • graines de sésame et/ou de sésame noir • 3 c. à soupe d'huile d'olive • aneth • mélange de 5 baies ou poivre

POUR LES MINI-BURGERS: • 1 œuf + 1 jaune pour dorer • 23 cl de lait demi-écrémé + 1 c. à soupe • 560 g de farine • 55 g de beurre • 25 g de sucre • 5 g de sel • 1 sachet de levure instantanée (boulanger)

Vous pouvez procéder à la main, à la machine à pain, ou au robot de cuisine avec pétrin... Ici, j'ai décidé de réaliser la pâte à la main.

Mélangez la farine, le sel, la levure et le sucre. Faites les mariner au frais pendant la préparation des pains dans un mélange réalisé avec le jus des citrons, huile d'olive, du poivre ou un mélange de 5 baies.

Faites fondre le beurre dans le lait au micro-ondes 1 minute. Ajoutez ce mélange ainsi que l'œuf et 12 cl d'eau avec une spatule et travaillez jusqu'à ce que votre pâte soit consistante. Ensuite, farinez votre plan de travail, et travaillez la pâte avec la paume de vos mains pendant 8 à 10 minutes. Farinez légèrement si la pâte colle. Laissez lever votre pâte 45 minutes idéalement à 35 °C, couverte d'un torchon.

Chassez l'air de la pâte, divisez-la en petites boules, et disposez-les soit directement sur une plaque huilée (ou recouverte de papier cuisson), soit dans des moules à mini-muffin. Couvrez et laissez monter 30 minutes. Dorez au pinceau avec un jaune d'œuf mélangé avec 1 cuillerée à soupe de lait.

Parsemez de graines de sésame et enfournez à four chaud, à th. 6/7 – 200 °C pour 8 à 10 minutes, vos burgers doivent être dorés mais pas trop (pour être bien moelleux). Laissez tiédir sur une grille.

Tranchez les mini-pains à burger en deux. Disposez de fines tranches d'avocat, puis de truite fumée. Recouvrez avec le chapeau du pain et piquez avec un pic en bois orné d'une tranche de citron

Parsemez d'aneth et servez.

Dôme de truite fumée et guacamole, gelée passion et sa croustille

Pour 4 personnes
Préparation 30 minutes
Repos 2 heures
Cuisson 10 minutes

- 350g de truite fumée
- 1 boîte d'œufs de truite
- 10 fruits de la passion
- 4 avocats
- 2 radis
- 1 citron vert
- 50 cl de crème liquide
- 3 feuilles de gélatine
- shiso (en épicerie japonaise)
- 1 petite baguette
- 2 c. à soupe de sucre
- 1 pincée de piment d'Espelette
- huile d'olive
- aneth
- sel et poivre

Pour la gelée passion : coupez les fruits de la passion en deux, évidez-les et mettez la pulpe dans une casserole avec 10 cl d'eau et le sucre. Passez au chinois étamine et ajoutez 2 feuilles de gélatine préalablement trempées dans l'eau. Coulez cette gelée dans des demi-sphères et laissez prendre au réfrigérateur pendant 1 heure.

Pour le guacamole : récupérez la chair de 3 avocats. Mixez-la avec le jus du citron vert, salez et ajoutez le piment d'Espelette. Faites légèrement chauffer la crème et ajoutez 1 feuille de gélatine. Versez sur les avocats. Mélangez et ajoutez des petits dés de truite fumée. Vérifiez l'assaisonnement et coulez dans les moules.

Faites prendre au réfrigérateur. Démoulez au centre d'une assiette. Remplissez la cavité d'œufs de truite et décorez avec des pluches d'aneth.

Pour la croustille : découpez de fines tranches de pain et déposez-les sur une plaque avec un Silpat (ou du papier cuisson graissé à l'huile d'olive). Recouvrez d'un Silpat et enfournez pour 10 minutes à th. 6 – 180 °C. Découpez de fines tranches d'avocats et disposez harmonieusement sur la croustille. Ajouter des rondelles de radis, des dés de truite, du shiso, des œufs de truite et arrosez légèrement avec une vinaigrette à l'huile d'olive et jus de citron.

La recette de Marmiton.org à la façon de Sophie Bise

À L'ORIGINE ÉTAIT...

Rôti de porc au miel et aux pommes

marmiton

Pour 4 personnes
Préparation 15 minutes
Cuisson 1 h 15

- 1 rôti de porc dans le filet
- 4 pommes (type reinette ou royal gala)
- 2 c. à soupe de miel
- 1 échalote
- 2 c. à soupe de raisins secs
- cannelle
- sel et poivre du moulin

Préchauffez le four à th. 7 – 210 °C. Mettez le rôti dans un plat à four. Enduisez la viande de miel, salez et poivrez. Lavez les pommes et coupez-les en quartiers. Conservez la peau. Dressez-les autour du rôti. Émincez l'échalote et parsemez-la tout autour du rôti. Ajoutez les raisins secs et saupoudrez de cannelle. Mouillez avec 15 cl d'eau et enfournez pour 1 h 15. Servez bien chaud, accompagné des pommes et de la sauce aux raisins.

Recette proposée par Myriam_42

Léa en quelques mots...

19 ans et étudiante à Sciences Po Paris, Léa a été très tôt mise dans le bain de la cuisine. Avec un grand-père ancien chef restaurateur et une grand-mère chef pâtissière retraitée, elle commence à cuisiner dès l'âge de 12 ans et la pâtisserie, son premier amour, lui permet d'acquérir la rigueur nécessaire pour s'ouvrir par la suite aux plaisirs du salé. Elle décide en août 2011 de créer son blog où elle livre toutes ses recettes, du repas du dimanche midi au réveillon de Noël, en passant par l'apéro entre amis. Son entrée dans le monde de la cuisine active débute sur les chapeaux de roues, quand elle remporte la finale du jeu Mets de l'huile d'olive en novembre 2011. Son plus grand rêve : ouvrir un restaurant gastronomique dans le Périgord, terre familiale.
www.onyvapasavecledosdelacuillere.fr

La version de Léa

Filets de porc en ballotine, pommes, miel, raisins secs et armagnac, frites de pommes caramélisées au miel de thym

Pour 4 personnes Préparation 30 minutes Cuisson 25 minutes

• 4 filets de porc très fin • 3 pommes granny-smith • 1 oignon • 3 c. à soupe de miel de thym • 2 c. à café d'armagnac • 2 c. à soupe de raisins secs • 1 cube de bouillon de bœuf • coriandre concassée • huile d'olive • sel et poivre blanc • poivre noir du moulin

Préparez la farce pour les ballottines. Dans un mixeur, mixez ensemble la moitié d'une pomme, les raisins secs, 2 cuillerées à soupe de miel, l'armagnac, une pincée de sel et du poivre blanc. Émincez vos oignons et réservez.

Avec le reste de pommes, coupez-les en frites et réservez-les. Sur votre plan de travail, étalez une feuille de papier sulfurisé. Disposez le filet de porc en son milieu et étalez, à l'aide d'une cuillère, de la farce sur toute la longueur de la viande. Roulez ensuite le filet sur lui-même pour lui donner une forme de ballottine et enserrez-le avec le film plastique. Serrez-le bien de façon à ce que la ballottine soit la plus hermétique possible. Enroulez cette ballottine dans une feuille d'aluminium également. Recommencez l'opération pour les 3 autres filets.

Dans une casserole, faites chauffer de l'eau avec un cube de bouillon de bœuf. Une fois l'eau à ébullition, disposez les ballottines dans la casserole et laissez cuire 10 à 15 minutes selon l'épaisseur de vos filets. Pendant ce temps, dans une poêle, faites chauffer 1 cuillerée à soupe de miel et disposez les frites de pomme dans le miel. Laissez caraméliser à feu doux environ 5 minutes en retournant les frites très régulièrement.

Une fois les ballottines de porc cuites, sortez-les de l'eau et de leurs emballages et dans une poêle huilée et bien chaude, versez les oignons émincés ainsi que les ballottines que vous ferez juste dorer pour leur donner une belle couleur, pas plus de 5 minutes de cuisson. Dès que la viande est colorée, disposez-la dans le plat à présentation avec les oignons puis disposez à côté vos frites de pommes qui ont eu le temps de caraméliser.

Carré de porcelet laqué au miel de montagne, et boudin aux pommes revisité

Pour 4 personnes
Préparation 30 minutes Cuisson 1 h 30
Repos 1 heure

Pour le boudin aux pommes: • **180 g de boudin noir** • **10 cl de jus de pomme** • **4 pommes granny-smith** • **1 g d'agar-agar** • **huile d'olive**
Pour la laque: • **20 g d'ail** • **10 g de gingembre haché** • **100 g de sucre** • **20 cl de jus de tomate** • **1 trait de vinaigre balsamique**
Pour le carré de porcelet: • **1 carré de porcelet de 600 g** • **2 c. à soupe de sésame doré**

Pour le boudin aux pommes: versez le jus de pomme dans une casserole et ajoutez l'agar-agar. Versez sur une plaque chaude et étalez une couche très fine. Laissez prendre au réfrigérateur. Épluchez les pommes et coupez-les en quatre. Faites-les cuire dans une poêle avec de l'huile d'olive et étalez-les sur une feuille de papier sulfurisé. Aplatissez légèrement à l'aide d'une batte. Ôtez la peau du boudin et façonnez un rouleau avec la chair. Posez-le sur les pommes. Enroulez le tout et recouvrez avec la gelée de pommes. Réchauffez à la vapeur.

Pour la laque: avec le sucre et 30 cl d'eau, faites un caramel puis déglacez au vinaigre balsamique et laissez réduire de moitié. Mouillez au jus de tomates et ajoutez l'ail, le gingembre et l'huile d'olive. Laissez cuire a feu doux jusqu'à obtenir une laque et passez au chinois

Pour le carré de porcelet: faites poêler la viande à l'huile d'olive puis enfournez pour 1 heure à th. 5 – 150 °C. Au terme de la cuisson, laquez le carré et remettez dans un four chaud en passant la laque plusieurs fois. Ajoutez le sésame doré sur la peau et servez. Dressez tous les éléments sur l'assiette et terminez la déco avec une branche de pommier et un caramel de pommes vertes.

La recette de Marmiton.org à la façon de Sophie Bise

À L'ORIGINE ÉTAIT...

Panna cotta

marmiton

Pour 6 personnes
Préparation 10 minutes
Cuisson 10 minutes
Réfrigération 4 heures

- **50 cl de crème fraîche liquide**
- **75 g de sucre**
- **3 feuilles de gélatine**
- **1 gousse de vanille ou extrait de vanille**

Mettez la crème, le sucre et la vanille dans une casserole et faites frémir. Dès le début de l'ébullition, retirez la casserole du feu et ajoutez les 3 feuilles de gélatine préalablement trempées dans l'eau froide. Remuez bien et versez dans des coupelles. Laissez refroidir 4 heures. Ajoutez du coulis de fraise ou framboise et servez.

Jean-François, le créateur

À 58 ans, Jean-François est le dernier d'une grande fratrie dont la cuisine est toujours restée la valeur fédératrice. Du premier jusqu'au dernier, chaque frère et sœur luttait dans une compétition culinaire acharnée et, à ce petit jeu, c'est Jean-François qui a très nettement surpassé ses aînés. Il transforme au fil des années sa cuisine en laboratoire pour créations originales, n'hésitant pas à réunir les plus critiques de ses proches afin de leur faire découvrir ses nouvelles idées gastronomiques. Les années passant, il a décidé de tenir un blog afin que, malgré les distances géographiques, l'ensemble de sa famille et de ses amis puissent profiter de sa passion.
http://cuisivinsresto.blogspot.com/

La version de Jean-François

Panna cotta revisitée façon tarte au citron

Pour 4 personnes Préparation 40 minutes Cuisson 20 minutes Réfrigération 4 heures

• 3 citrons • 4 œufs • 1 l de crème liquide • 220 g de sucre • 10 cl de lait • 1 paquet de palets bretons • 1 gousse de vanille • 1 sachet de sucre vanillé • 1 c. à soupe de sucre glace • 1 c. à soupe de maïzena • 1 sachet d'agar-agar • 15 cl de limoncello

Versez 50 cl de crème liquide dans une casserole, ouvrez la gousse de vanille pour récupérer les graines mettez dans la crème, la gousse et 70 g de sucre en poudre. Portez à ébullition. Dans une tasse, versez le sachet d'agar-agar et mélangez avec le lait. Incorporez le mélange à la crème et maintenez à ébullition pendant 2 minutes. Puis hors du feu, couvrez la casserole pour faire infuser la vanille. Placez les biscuits dans le bol d'un mixeur. Broyez fin, puis mettez la valeur d'une cuillerée à soupe et demie dans le fond de chaque verrine.

Lavez bien vos citrons et râpez la peau des trois au-dessus d'une casserole. Pressez les citrons et versez le jus dans la casserole avec 150 g de sucre et 10 cl de limoncello. Chauffez à feu doux. Dans une tasse délayez la Maïzena avec un peu d'eau bien et versez dans le jus de citron. Battez les 4 œufs et ajoutez-les au jus hors du feu. Remettez le tout à feu vif pour cuire tout en brassant sans discontinuer à l'aide d'un fouet pour éviter que la crème ne brûle. Vous devez obtenir une crème bien épaisse.

Dans votre siphon mettez 30 cl de crème liquide, le sucre glace, le sucre vanillé et 5 cl de limoncello. Placez au réfrigérateur pour 2 heures. Avant que la crème à la vanille ne soit prise, versez dans les verrines. Dès que la crème au citron a refroidi, versez-la dans chaque verrine sur 1 cm environ et placez au frais pour au moins 2 heures. Avant de servir mettez la chantilly sur les verrines avec un peu de palets mixés sur la chantilly. Servez bien frais.

Ce n'est finalement pas si compliqué et ce dessert possède l'avantage de pouvoir être fait la veille et même je vous le conseille.

Panna cotta à la vanille de Tahiti et salade de fruits exotiques

Pour 4 personnes
Préparation 20 minutes **Cuisson** 10 minutes
Réfrigération 4 heures

- 4 oranges • 2 fruits de la passion • 1 carambole
- 1 mangue • 1 grenade • 1 pomme verte
- 1 kiwi • 1 ananas Victoria
- 75 cl de crème liquide • 120 g de sucre candi
- 3 feuilles de gélatine
- 2 gousses de vanille

Pour la panna cotta : trempez la gélatine dans l'eau froide. Faites chauffez la crème avec les gousses de vanille. Ajoutez le sucre candi et laissez infuser une dizaine de minutes. Ajoutez la gélatine et versez dans les moules Flexipan (moule en silicone). Réservez au frigo pendant environ 4 heures. Pendant ce temps, videz les fruits de la passion et la grenade et réservez la pulpe pour la salade de fruits. Démoulez et remplissez les cavités de pulpe de grenade et de pulpe de fruit de la passion.

Pour la salade de fruits : coupez les fruits en tout petits dés. Pressez les oranges, faites réduire le jus obtenu et ajoutez-le à la salade. Remplissez vos petites verrines et finissez avec une tranche de carambole pour la décoration.

La recette de Marmiton.org à la façon de Sophie Bise

60 plats complets POUR RÉGALER toute ma tribu !

Recevoir ses copains à dîner c'est avant tout un plaisir et cela doit le rester ! Alors affranchissez-vous du menu complet « entrée, plat, dessert » pour leur servir un plat unique. Au programme des réjouissances : convivialité, partage, saveurs ! On se retrouve tous autour de la table, la recette, souvent mijotée, est servie fumante dans un grand plat et chacun se sert au gré de ses envies, pioche dans le plat et ripaille avec le plaisir tout simple de partager un bon moment. On débouche une bonne bouteille, on refait le monde, on rit, on se régale en toute simplicité. Faites le tour du plat unique en 60 recettes pour autant de soirées uniques. Lancez les invitations, les convives n'ont qu'une chose à apporter : leur bonne humeur ! Par Claire Debruille

À partager en toute simplicité

La table regorge de victuailles, chacun pioche ce dont il a envie, on se ressert, on est bien, on est entre amis !

RECETTE PROPOSÉE PAR ISABELLE_109

Pizza blanche

Pour 6 personnes
Préparation 10 minutes | Cuisson 20 minutes

- 1 pâte à pizza
- basilic frais
- 200 g de différents fromages : mozzarella, gorgonzola, chèvre, gruyère, parmesan…
- huile d'olive
- poivre du moulin

1 Préchauffez le four à th. 6/7 – 200 °C. Étalez la pâte à pizza. Disposez des petits morceaux de fromages de votre choix. Enfournez pour 20 à 25 minutes.
2 Disposez les feuilles de basilic, donnez un tour de moulin à poivre et versez un filet d'huile d'olive avant de déguster.
Conseil : vous pouvez ajouter des morceaux de tomate séchée et des olives noires

L'AVIS DES INTERNAUTES
ANNESO2006 : 5/5 Très bien et facile à réaliser avec les enfants : on n'a mis que des restes de fromage ! Pratique, économique et un succès fou !

Vidéo Cuisine :
Pâte à pizza à l'origan et au vin blanc

RECETTE PROPOSÉE PAR CHRISTOPHE_DE_MARMITON

Tourte aux poireaux, jambon et chèvre

Pour 4 personnes

Préparation 10 minutes | Cuisson 40 minutes

• 1 rouleau de pâte feuilletée • 3 poireaux • 1 tranche de jambon • 2 jaunes d'œufs • 30 g de beurre • 2 petits chèvres frais • 25 cl de crème liquide • sel et poivre

1 Préchauffez le four à th. 6/7 – 200 °C. Étalez la pâte dans une tourtière. Piquez-la avec une fourchette et enfournez-la pour 10 minutes.

2 Pendant ce temps, lavez et séchez les poireaux, puis coupez-les en rondelles. Faites-les revenir dans le beurre, salez et poivrez.

3 Disposez les poireaux sur la pâte, ajoutez le jambon coupé en petits morceaux et le fromage de chèvre détaillé en fines lamelles. Mélangez la crème et les jaunes d'œufs, salez et poivrez. Versez l'appareil sur la tourte. Enfournez pour 30 minutes. C'est prêt !

L'AVIS DES INTERNAUTES
MURIEL_1432 : 5/5 **Un pur bonheur, même mon fils, qui n'aime pas les poireaux, s'est régalé. J'ai réalisé cette recette dans des petits plats individuels… En plus, c'est très simple à faire. Merci !**

Quiche lorraine

Pour 4 personnes

Préparation 15 minutes | Cuisson 50 minutes

• 200 g de pâte brisée • 200 g de lardons • 3 œufs • 30 g de beurre • 20 cl de crème fraîche • 20 cl de lait • 1 pincée de muscade • sel et poivre

1 Étalez la pâte dans un moule et piquez-la à la fourchette. Faites rissoler les lardons à la poêle, puis répartissez-les sur le fond de pâte. Parsemez de lamelles de beurre.

2 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Battez les œufs, la crème fraîche et le lait. Salez, poivrez et saupoudrez de muscade. Versez l'appareil sur la pâte et enfournez pour 45 minutes.

L'AVIS DES INTERNAUTES
SHAYANA : 5/5 **Excellente ! Je n'étais jamais arrivée à égaler la quiche de ma belle-mère. C'est chose faite. Bon appétit.**

RECETTE PROPOSÉE PAR REMI_10

La flammekueche de Rémi

Pour 6 personnes

Préparation 40 minutes | Cuisson 30 minutes

- 1 pâte à pizza
- 300 g de lardons fumés
- 2 beaux oignons
- 100 g fromage (gruyère, emmental, comté…)
- 40 cl de crème (semi-épaisse de préférence)
- 15 cl de vin blanc ordinaire
- poivre

1 Étalez la pâte. Pelez et émincez les oignons. **2** Faites blondir les lardons dans une poêle antiadhésive, ajoutez les oignons et le vin blanc. Laissez réduire. **3** Préchauffez le four à th. 6/7 – 200 °C. Badigeonnez la pâte de crème et poivrez. Répartissez la préparation. Recouvrez de fromage. Enfournez pour 20 minutes. Servez et dégustez.

Remarques : je vous conseille de réaliser ce plat sur une plaque de cuisson carrée ou rectangulaire, plutôt que dans un moule rond. Vous pouvez aussi, comme moi assez souvent, varier les fromages ou les lardons.

L'AVIS DES INTERNAUTES

SCHTROUMPFCUISTO : 5/5 **Il y a longtemps que je fais la recette de la flammekueche, mais je n'avais jamais mis de vin blanc. Merci pour cette bonne idée. Très bon, mais pour la pâte, j'ai gardé ma recette maison.**

RECETTE PROPOSÉE PAR MAYABROCOLI

Plateau de pains pita fourrés (repas maya)

Pour 8 personnes

Préparation 30 minutes | Cuisson 15 minutes

- 8 pains pitas
- fromages
- charcuterie
- tarama
- tzatziki
- tapenade
- pesto
- pignons de pin

Pour le concassé de tomate :
- 3 tomates
- 1 petit oignon
- ½ citron vert
- 2 gouttes de Tabasco
- basilic
- sel et poivre

Pour les oignons frits :
- 2 oignons
- 1 c. à soupe d'huile

Pour le guacamole :
- 2 avocats
- ½ citron vert
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- Tabasco
- coriandre
- sel et poivre

Pour la poêlée de champignons :
- 3 gros champignons de Paris
- 20 g de beurre

1 Principe : chacun fourre son pain pita avec ce qu'il veut. Tout est permis. Coupez les fromages en petits morceaux, les charcuteries en lamelles. **Pour le concassé de tomate :** pelez les tomates, hachez-les. Émincez l'oignon. Pressez le jus du citron. Ciselez le basilic. Mélangez le tout avec Tabasco, salez et poivrez. **2** **Pour les oignons frits :** émincez les oignons et faites-les dorer dans une poêle avec l'huile à feu moyen. Versez 10 cl d'eau pour les glacer et laissez à feu doux. **3** **Pour le guacamole :** coupez la chair des avocats en petits morceaux et écrasez-la à l'aide d'une fourchette. Ajoutez le jus du citron vert, l'ail haché, du Tabasco, la coriandre ciselée, l'huile d'olive, le sel et le poivre. **4** **Pour la poêlée de champignons :** faites revenir les champignons à la poêle avec un peu de matière grasse. **5** Coupez les pains pita en deux pour faire des demi-cercles. N'oubliez pas d'entrouvrir légèrement les pains, pour faciliter le fourrage. Disposez les diverses réalisations dans des petits bols ou assiettes. Dressez la table et faites trôner au milieu un grille-pain (ou 2 si vous êtes nombreux) !

RECETTE PROPOSÉE PAR ADELINE_22

Fajitas de poulet

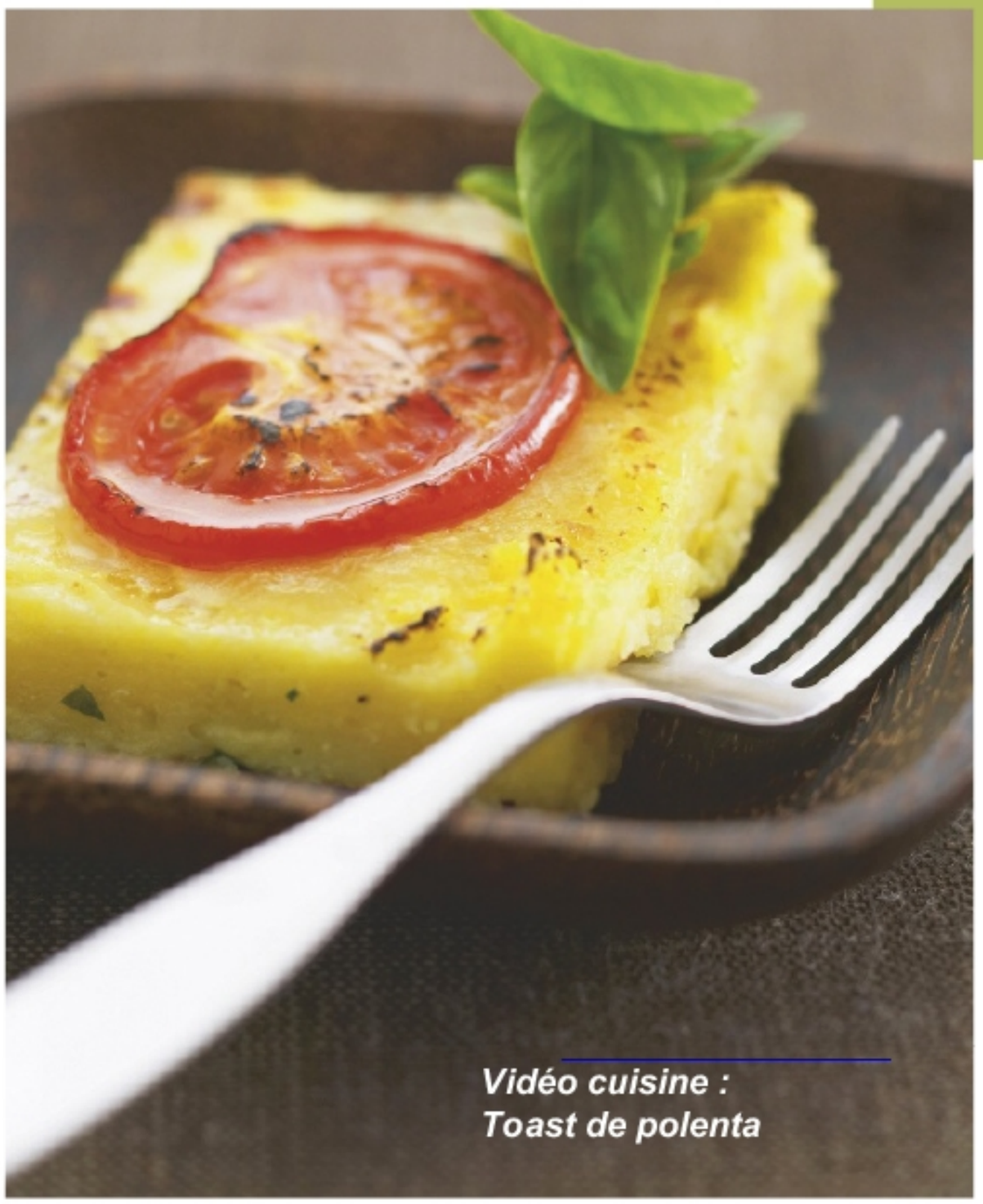
Pour 4 personnes

Préparation 20 minutes | Cuisson 15 minutes

- 8 tortillas
- 4 blancs de poulet
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 citron vert
- 20 cl de crème fraîche épaisse
- 6 c. à soupe d'huile
- 1 c. à café de chili en poudre
- 1 c. à café de cumin en poudre
- sel et poivre

1 Coupez les blancs de poulet en fines lanières, pressez le citron vert et écrasez les gousses d'ail. **2** Disposez le poulet dans un plat avec l'ail, arrosez de jus de citron, puis versez 4 cuillerées à soupe d'huile. Saupoudrez de chili et de cumin, salez et poivrez. Mélangez, couvrez et réservez au frais. **3** Préchauffez le four à th. 7 – 210°C. Coupez les poivrons en lanières, et émincez les oignons. Faites chauffer l'huile restante dans une poêle et faites revenir les oignons et les poivrons. Réservez au chaud. **4** Enveloppez les tortillas dans une feuille d'aluminium et enfournez-les pour 10 minutes. Égouttez les morceaux de poulet et faites-les dorer. Dès qu'ils sont colorés, arrosez-les avec la marinade, couvrez et laissez mijoter 5 minutes. **5** Disposez la viande, les légumes et les tortillas dans des plats différents. Versez la crème dans une coupelle. Ainsi, chacun garnira les tortillas à sa convenance.

L'AVIS DES INTERNAUTES
EMONIE1331 : 5/5 Je n'avais pas de chili pour la marinade, mais j'ai ajouté d'autres épices (paprika, cannelle et coriandre). Délicieux. Je pense que c'est la marinade qui rend ce plat si bon. À (re)faire de toute urgence !



RECETTE PROPOSÉE PAR NOEMIE

Polenta à la mozzarella

Pour 4 personnes

Préparation 10 minutes | Cuisson 30 minutes

- 200 g de polenta
- 1 tomate
- 250 g de mozzarella
- 50 cl de lait
- 50 g de beurre
- 50 g de fromage râpé
- 2 cubes de bouillon de légumes
- 1 sachet de safran
- 1 pincée de muscade

1 Préchauffez le four à th. 7/8 – 220°C. Portez 50 cl d'eau et le lait à ébullition avec les cubes de bouillon de légumes. Ajoutez la polenta, le safran et la muscade et faites cuire à petit feu en remuant de temps en temps. **2** Incorporez le beurre, la moitié du fromage râpé et la mozzarella coupée en petits dés. Mélangez et versez la préparation dans un plat à gratin préalablement beurré. **3** Parsemez de 2 à 3 cuillerées à soupe de fromage râpé. Coupez la tomate en rondelle. Déposez des rondelles sur la polenta. Enfournez pour 20 minutes. Servez et dégustez.

L'AVIS DES INTERNAUTES
PEPALE: 5/5 Excellente recette de polenta. À faire et à refaire ! Merci.

Vidéo Cuisine : Makis

RECETTE PROPOSÉE PAR SEVERIN_3

Makis saumon, concombre, avocat

Pour 4 personnes
Préparation 1 heure | Cuisson 15 minutes

POUR LE RIZ : • **4 verres de riz** • **1 petite tasse de vinaigre de riz** • **2 c. à soupe de sucre** • **1 c. à soupe de sel**
POUR LA GARNITURE : • **200 g de saumon frais ou fumé** • **2 gros avocats** • **1 concombre** • **feuilles d'algues nori** • **persil haché** • **graines de sésame**

1 Rincez le riz jusqu'à ce que l'eau de rinçage soit claire. Égouttez-le. Plongez-le dans une fois et demie son volume d'eau salée. Portez à ébullition, donnez un coup de spatule et laissez cuire 15 minutes à feu doux et à couvert. **2** Laissez le riz refroidir quelques instants et incorporez le sucre dissous au préalable dans le vinaigre de riz. **3** Coupez le saumon, le concombre et les avocats en lamelles. Étalez du film alimentaire sur un plan de travail. Humidifiez vos mains. **4** Posez la feuille d'algue dans la largeur et recouvrez-la d'une couche de riz. Laissez 1 ou 2 cm non recouverts sur la largeur supérieure, afin de pouvoir ensuite refermer aisément le rouleau. **5** Déposez une bande de saumon, une bande de concombre et une bande d'avocat dans la largeur. Saupoudrez de graines de sésame et de persil haché. Enroulez l'algue en vous servant du film alimentaire. Humidifiez la bande laissée libre pour une fermeture plus facile. Réservez au frais. **6** Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients. Découpez les rouleaux en tronçons de 2 à 3 cm avant de servir.

RECETTE PROPOSÉE PAR HILDA

Feuilles de vigne farcies à la viande (sarma) d'Hilda

Pour 100 pièces
Préparation 1 heure | Cuisson 45 minutes

- 500 g de viande hachée assez grasse
- environ 105 feuilles de vigne fraîches ou en conserve
- quelques gousses d'ail
- 1 verre de riz rond
- 2 c. à soupe de concentré de tomate
- 1 c. à café de purée de piment (facultatif)
- sel et poivre

1 Plongez les feuilles de vigne en conserve quelques minutes dans de l'eau bouillante pour enlever le sel. Égouttez-les. Si vous utilisez des feuilles de vigne fraîches, ébouillantez-les aussi quelques secondes, elles changent de couleur et deviennent souples. **2** Tapissez le fond d'un faitout large et peu profond avec les plus grosses feuilles ou celles qui ne sont pas très jolies. **3** Mélangez les ingrédients de la farce dans un saladier : la viande, le riz, le concentré de tomate et la purée de piment. Salez et poivrez. **4** Roulez les feuilles de vigne comme des nems. Étalez bien la feuille sur le plan de travail, enlevez la queue et déposez un petit boudin de farce à la base (il faut que le boudin soit assez mince pour obtenir des sarmas élégants et non des gros machins difformes…). Rabattez d'abord les deux côtés, puis la base de la feuille sur les deux côtés rabattus, et roulez en allant vers la pointe de la feuille. Ces gestes doivent être délicats et fermes (il faut que les feuilles de vigne restent fermées pendant la cuisson). **5** Disposez les feuilles de vigne roulées dans le faitout en ajoutant quelques gousses d'ail entières pelées. Déposez plusieurs étages en fonction du nombre de sarmas et de la largeur du faitout. Versez 2 verres d'eau chaude et couvrez avec une assiette retournée (ceci permet aux sarmas de rester en place et de ne pas se défaire pendant la cuisson). Faites cuire 45 minutes à feu doux, jusqu'à ce qu'il ne reste presque plus d'eau dans le faitout. Servez avec une sauce au yaourt et à l'ail écrasé.

Conseil : j'insiste sur la qualité de la viande. Pour avoir des sarmas bien goûteux, il faut une viande grasse.

L'AVIS DES INTERNAUTES

MYRIAM_10 : 5/5 Alors là c'est du grand art ! C'est si bon que l'on oublie vite les 2 heures passées en cuisine. Merci et bravo Hilda… Pour la viande, j'ai choisi de la basse côte d'agneau avec un peu d'échine de porc : moelleux garanti ! J'ai accompagné ces sarmas de yaourt grec bien aillé.

Le sarma est le nom serbe, macédonien, bulgare ou grec des feuilles de vigne (ou de chou) farcies.

RECETTE PROPOSÉE PAR CAROLEDUB

Tarte poireau, pomme de terre, lardons

Pour 6 personnes

Préparation 35 minutes | Cuisson 35 minutes

• 1 pâte brisée ou feuilletée • 200 g de lardons • 3 poireaux • 5 pommes de terre de taille moyenne • 3 œufs • 100 g de gruyère râpé • 15 cl de lait ou crème fraîche • sel et poivre

1 Épluchez vos pommes de terre. Lavez-les ainsi que les poireaux dont on aura gardé un maximum de vert pour colorer la tarte. Coupez vos pommes de terre et vos poireaux en cubes et mettez-les à cuire dans de l'eau bouillante salée pendant une vingtaine de minutes (vérifiez que vos pommes de terre sont cuites en les piquant avec un couteau pointu). **2** Pendant ce temps, étalez votre pâte dans un moule à tarte (beurré si vous enlevez le papier sulfurisé) et piquez-la à la fourchette. Allumez votre four à th. 7/8 – 220 °C. Faites revenir les lardons à la poêle sans ajouter de matière grasse. Une fois cuits, mettez-les sur le fond de tarte. **3** Préparez votre appareil avec les 3 œufs, le lait, le sel, le poivre et le gruyère. Mélangez bien. Égouttez vos pommes de terre et poireaux. Disposez-les sur les lardons. Recouvrez avec l'appareil et enfournez. Surveillez la cuisson qui est approximativement de 15 minutes. C'est cuit quand la tarte est dorée.

L'AVIS DES INTERNAUTES
HAYETE : 5/5 **En ce moment je quitte le travail très tard, donc j'ai peu de temps pour cuisiner : la quiche est un excellent moyen de lutte contre la flemmingite de 21 h30… Elle est encore meilleure un peu réchauffée le lendemain car le poireau infuse la pâte… mmmmmmmmm ! Merci ;-)**

Vidéo Cuisine :
Feuille filo et feuille de brick

RECETTE PROPOSÉE PAR LA BARONNE

Les 100 bricks de la Baronne

Pour 1 personne

Préparation 30 minutes | Cuisson 25 minutes

• 2 feuilles de brick • 1 tranche de saumon fumé • ½ citron • 1 petite pomme de terre • 10 brins de ciboulette • 1 petite échalote • ½ chèvre très frais • 1 soupçon de curry • huile à friture • sel et poivre

1 Une fois pelée, la pomme de terre sera découpée en petits cubes et cuite à l'eau salée pendant 15 minutes. Elle méritera d'être soigneusement égouttée puis parfumée de curry. **2** La première feuille de brick sera correctement humectée sur toute sa surface pour recevoir dignement la deuxième par-dessus. Ainsi que, les uns par-dessus les autres et dans cet ordre : la moitié de la pomme de terre, le quart du chèvre parsemé de ciboulette ciselée, de poivre et de sel, la tranche de saumon saupoudré d'échalote émincée, le deuxième quart de chèvre frais, parsemé de ciboulette, poivre et sel, lui aussi recouvert du reste de pomme de terre. **3** Le brick sera refermée avec soin en rabattant deux côtés parallèles qu'il faut ensuite humidifier avant de rabattre les deux autres côtés afin qu'à la cuisson elle reste soudée. **4** Un bain d'huile sera chauffé dans une poêle, le brick y sera plongé 5 minutes de chaque côté pour devenir croustillante et dorée. Enfin elle sera égouttée sur du papier absorbant et servie accompagnée d'une salade. N'oublions pas le filet de citron mais attention : au dernier moment sinon le brick perd son croustillant. Bon appétit !

L'AVIS DES INTERNAUTES
UN MARMITONAUTE ANONYME : 5/5 **Félicitations pour cette exquise recette ! Rien à jeter ni à rajouter… Mais d'où donc, diantre, peut bien vous venir ce merveilleux propos culinaire ?**

L'AVIS DES INTERNAUTES

LENA2030 : 5/5 Excellent. À refaire ! Et au final, s'il vous reste du fromage fondu, terminez en y jetant le reste de pain, cassez 2 œufs, mélangez et servez tel quel! Un plus. Merci.

Fondue savoyarde

Pour 4 personnes

Préparation 30 minutes | Cuisson 15 minutes

- 1 gros pain à croûte
- 500 g de beaufort
- 400 g de comté
- 300 g de tomme de Savoie
- ¼ de reblochon
- 1 gousse d'ail
- 2 verres de vin blanc (savoie-abymes)
- 1 petit verre de kirsch
- 1 c. à café de fleur de maïs

RECETTE PROPOSÉE PAR PETITSEL

1 Coupez le pain en morceaux pour qu'il durcisse. Coupez le fromage en lamelles en enlevant les croûtes. Réservez le reblochon à part, il sera ajouté à la fin pour lier tous les fromages.

2 Délayez la fleur de maïs dans le kirsch. Frottez le caquelon avec la gousse d'ail pelée et fendue en deux.

3 Faites chauffer le vin blanc à feu moyen. Quand il mousse, réduisez le feu et ajoutez petit à petit les lamelles de fromage. Remuez avec une cuillère en bois en dessinant des « 8 ». Quand tout le fromage est fondu, ajoutez le reblochon et le mélange kirsch fleur de maïs.

4 Allumez le réchaud et posez le caquelon dessus. Remuez de temps en temps avec la cuillère en bois. C'est prêt à déguster !

RECETTE PROPOSÉE PAR MARIEJO_3

Galettes de blé noir

Pour 4 personnes
Préparation 15 minutes |
Cuisson 3 minutes par galette |
Repos 5 heures

- 1 morceau de lard gras
- 2 œufs
- 500 g de farine de blé noir
- 50 g de farine de froment
- 30 g de beurre demi-sel
- garnitures au choix (jambon, œufs, fromage…)
- sel

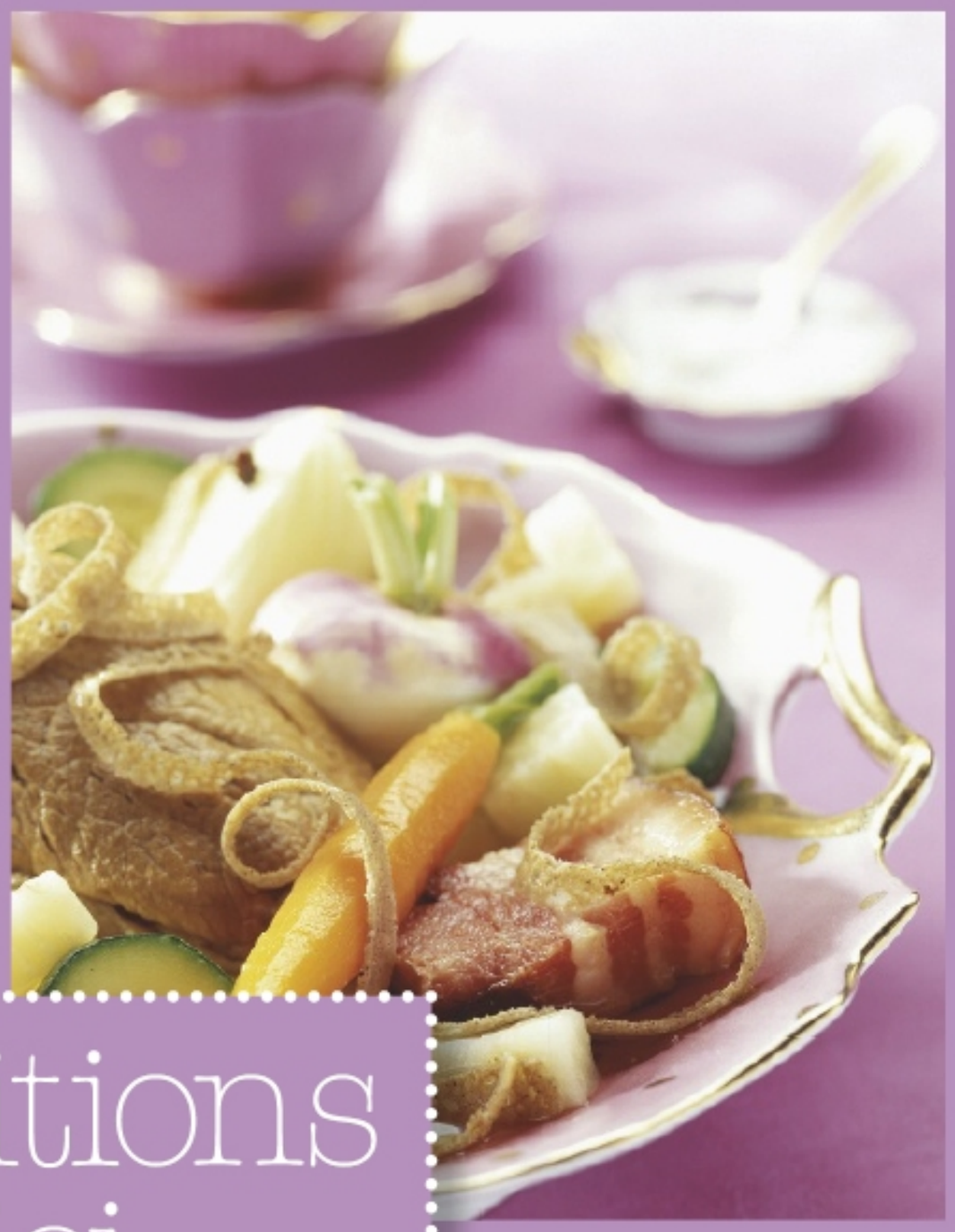
1 Mélangez la farine de blé noir, la farine de froment et du sel dans une grande terrine. Incorporez les œufs. Versez de l'eau progressivement jusqu'à obtention d'une pâte onctueuse et coulante. Remuez avec une cuillère de bois. Laissez reposer 5 heures.

2 Graissez la poêle avec du lard gras (à défaut, utilisez du beurre). Faites-la chauffer, puis versez la quantité de pâte nécessaire pour réaliser une crêpe, en l'étendant rapidement à l'aide d'un râteau.

3 Faites cuire la crêpe 2 à 3 minutes, décollez les bords puis le centre à la spatule et retournez-la. Parsemez de petits morceaux de beurre et ajoutez les garnitures de votre choix. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

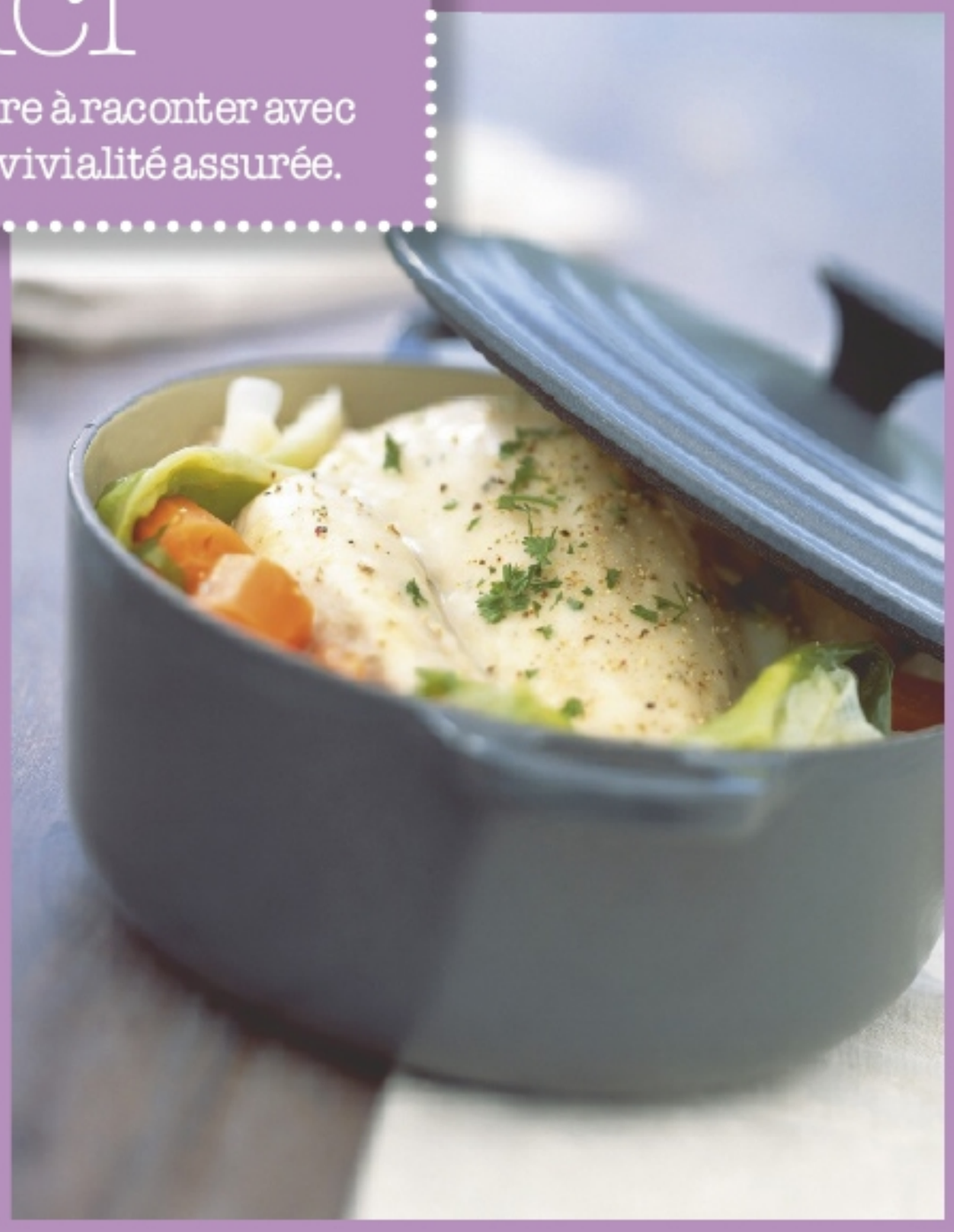
Conseil : garnir avec une béchamel de champignon ou tout autre accompagnement

L'AVIS DES INTERNAUTES
POPOTTE : 5/5 Avec cette recette, la Parisienne que je suis est enfin reconnue et acceptée dans le clan des Bretons.



Traditions d'ici

On a tous une histoire à raconter avec ses classiques. Convivialité assurée.



RECETTE PROPOSÉE PAR LFC

Choucroute

Pour 5 personnes | Préparation 20 minutes | Cuisson 4 heures

• 1,2 kg de choucroute nature (crue) • 2 côtes de porc d'1 cm d'épaisseur • 2 tranches de petit salé d'1 cm d'épaisseur • 200 g de lardons fumés • 1 crosse de jambon fumé • 12 saucisses de Francfort • 3 saucisses • 1 oignon • 1 gousse d'ail • 1 bouteille de 33 cl de riesling (vin blanc sec) • 2 c. à soupe d'huile • 1 cube de bouillon de poule dégraissé dilué dans 30 cl d'eau • 15 grains de poivre • 10 baies de genièvre • 2 c. à café de cumin • 2 feuilles de laurier • 2 clous de girofle • thym

1 Rincez la choucroute et égouttez-la. Faites revenir l'oignon émincé dans une grande marmite avec l'huile et ajoutez 100 g de lardons fumés (les ingrédients sont à ajouter dans la casserole par étage). Ajoutez un tiers de la choucroute. Coupez les côtes de porc et les saucisses en dés d'1 cm et versez-en la moitié dans la marmite.

2 Mouillez avec un peu de vin. Ajoutez les baies de genièvre, les clous de girofle, l'ail, le laurier, le thym, le cumin, le petit salé et les grains de poivre. Ne salez pas. Creusez un puits et plantez la crosse de jambon. Versez le bouillon. Recouvrez avec un tiers du chou et le reste de lardons fumés. Ajoutez le chou restant, les côtes de porc, les saucisses et le vin. Laissez mijoter 45 minutes à feu doux. Mélangez et laissez mijoter 3 à 4 heures en remuant de temps en temps. Réchauffez les saucisses de Francfort à part et ajoutez-les dans le plat au moment de servir.

L'AVIS DES INTERNAUTES

ISIS90 : 5/5 Elle sentait bon dès la cuisson… Ma première choucroute, avec une mère alsacienne, il fallait le faire ! Elle est délicieuse et tellement simple à préparer. N'hésitez pas à l'essayer !

RECETTE PROPOSÉE PAR CAMILLE_955

Aligot au cantal

Pour 4 personnes

Préparation 10 minutes | Cuisson 35 minutes

•8 grosses pommes de terre • 2 gousses d'ail hachées
•300 g de cantal très jeune • 60 g de beurre
•60 cl de crème fraîche épaisse • 15 cl de lait • sel et poivre

1 Coupez le cantal en fines lamelles ou râpez-le. Lavez les pommes de terre et déposez-les dans une casserole d'eau froide. Faites-les cuire 20 minutes et écrasez-les au presse-purée. Ne laissez pas refroidir.

2 Sur feu doux, faites chauffer le lait, le beurre, la crème et l'ail. Incorporez la purée. Salez et poivrez. Ajoutez les lamelles de cantal. Mélangez avec une cuillère en bois, jusqu'à ce que l'aligot forme un ruban. Servez sans attendre avec une saucisse.

L'AVIS DES INTERNAUTES
ANNE_4315: 5/5 Très bonne recette, ma fille adore. On peut remplacer le cantal par de la tomme fraîche.

Côte de bœuf, sauce onctueuse aux herbes

Pour 6 personnes

Préparation 20 minutes | Cuisson 35 minutes

•1 côte de bœuf de 2 kg environ • 2 échalotes
•quelques branches d'estragon • quelques brins de ciboulette
•2 jaunes d'œufs • 200 g de beurre • 8 cl de vinaigre doux • sel et poivre

1 Tartinez la côte de bœuf avec un peu de beurre. Enfournez-la sous le gril du four. retournez-la après 5 minutes de cuisson.

2 Préparez la sauce. Hachez les échalotes avec l'estragon et la ciboulette. Versez le vinaigre et faites cuire 30 minutes à feu doux, jusqu'à ce que le vinaigre soit presque évaporé. Laissez refroidir, puis ajoutez 3 cuillerées à soupe d'eau froide et les jaunes d'œufs.

3 Faites chauffer la sauce au bain-marie ou sur feu très doux en fouettant sans arrêt jusqu'à ce qu'elle épaississe. Incorporez le reste du beurre froid coupé en dés. Salez et poivrez. Servez la viande et la sauce chaude à part, en saucière.

L'AVIS DES INTERNAUTES
BLANCHE_NEIGE: 5/5 Magnifique ! La sauce est digne d'un chef et sublime vraiment le bœuf. J'ai d'abord essayé cette sauce telle qu'elle est proposée et, la fois suivante, j'ai remplacé les échalotes et le vinaigre doux par de l'ail et du vinaigre balsamique. Les deux versions sont parfaites. Merci !

RECETTE PROPOSÉE PAR LAURENT

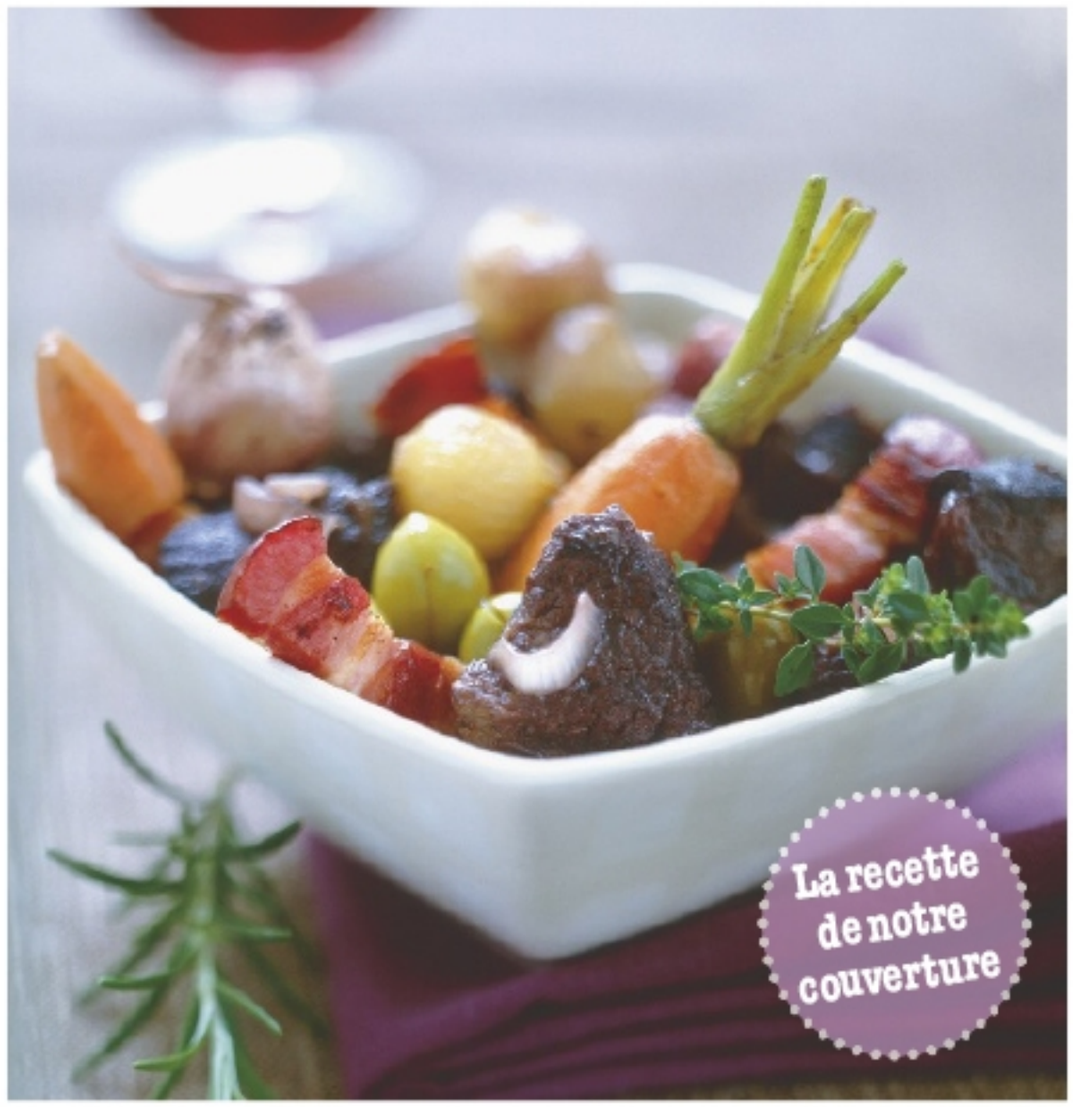
Carbonade flamande

Pour 4 personnes
Préparation 30 minutes | Cuisson 3 heures

- 1 kg de bœuf maigre à braiser (paleron, gîte, hampe…)
- 250 g de lard fumé • 400 g d'oignons • 40 g de beurre
- 1 l de bière brune • 5 à 7 tranches de pain d'épices (si possible maison) • 1 à 2 c. à soupe de cassonade
- 1 bouquet garni • moutarde • sel de Guérande et poivre

1 Coupez la viande en cubes de 2 à 3 cm, puis les oignons et le lard en gros morceaux. 2 Faites fondre le beurre dans une cocotte et faites suer les oignons pendant 10 minutes. Ajoutez le lard en augmentant légèrement le feu, couvrez et remuez régulièrement. Enlevez le lard et les oignons de la cocotte et réservez. 3 Versez la viande dans la cocotte et faites-la colorer de tous les côtés à feu vif. Retirez la cocotte du feu, ôtez la viande en conservant le jus dans la cocotte. 4 Diluez la cassonade dans le jus de viande et faites-le réduire de moitié. Réduisez le feu et remettez le mélange lard/oignons et la viande dans la cocotte. Mélangez, ajoutez le bouquet garni et recouvrez de bière. Salez légèrement et poivrez. Déposez les tranches de pain d'épices tartinées de moutarde. Laissez mijoter 3 heures à couvert sans remuer. (Retirez le bouquet garni au bout de 2 heures). 5 Rectifiez l'assaisonnement. Après 3 heures, si le jus est trop liquide, prolongez la cuisson en laissant le couvercle entrouvert.

L'AVIS DES INTERNAUTES
ALEXIA_7 : 5/5 **Un délice ! J'en fais toujours un peu plus, car c'est encore meilleur réchauffé.**



RECETTE PROPOSÉE PAR CLODINDON

Pot-au-feu

Pour 4 personnes
Préparation 30 minutes | Cuisson 4 h 30

- 500 g de viande de bœuf grasse • 500 g de viande de bœuf maigre
- 500 g de viande de bœuf gélatineuse • 1 os à moelle
- 4 poireaux • 4 carottes • 2 oignons • 1 branche de céleri
- 1 gousse d'ail • 1 bouquet garni (persil, thym, laurier)
- 2 clous de girofle • gros sel et poivre noir en grains

1 Ficelez les morceaux de viande pour qu'ils se tiennent pendant la cuisson. Épluchez les carottes, les poireaux et la branche de céleri, puis lavez-les. 2 Pelez la gousse d'ail et les oignons. Piquez-en un avec les clous de girofle. Faites dorer le second, à sec, au four : il colorera le bouillon (pour colorer le bouillon, ajoutez ½ cuillerée à café d'arôme Patrelle). 3 Déposez dans un faitout tous les morceaux de viande et l'os à moelle, préalablement enveloppé dans une mousseline pour éviter que la moelle se répande. Mouillez avec 5 litres d'eau froide. Salez au gros sel. Portez à ébullition et laissez bouillir en écumant souvent, jusqu'à ce qu'il ne se forme plus d'écume. 4 Ajoutez les oignons, les carottes, les poireaux (liés en botte), le céleri, l'ail et le bouquet garni préalablement ficelé. Ajoutez 12 grains de poivre. Portez de nouveau à ébullition, puis laissez cuire, couvercle entrouvert, sur feu très doux, pendant 4 heures au moins. Dégraissez en cours de cuisson avec une petite louche.
5 Le bouillon du pot-au-feu se consomme chaud ou tiède, en entrée ou seul. Il peut aussi être la base de divers potages. Retirez les morceaux de viande et les légumes du bouillon et dressez-les dans un plat chaud. Servez aussitôt, avec des cornichons, du gros sel et de la moutarde forte.

L'AVIS DES INTERNAUTES
CHARLINE60480 : 5/5 **Traditionnel et excellent ! Faites un hachis avec le reste de viande. Vous pouvez aussi émietter le bœuf et le servir froid en vinaigrette, ou revenu avec quelques échalotes et une sauce tomate aux cornichons…**

RECETTE PROPOSÉE PAR NONAL

Parmentier de confit de canard

Pour 4 personnes

Préparation 20 minutes | Cuisson 45 minutes

- 4 cuisses de canard confites • 10 belles pommes de terre (bintje)
- 2 oignons • 2 échalotes • 30 cl de lait • 2 c. à soupe de crème fraîche
- 1 pincée de muscade • sel et poivre

1 Lavez et épluchez les pommes de terre et faites-les cuire 20 minutes dans un grand volume d'eau salée. Pelez et hachez les oignons et les échalotes. **2** Réchauffez les cuisses de canard au bain-marie pour faire fondre la graisse. Conservez 1 cuillerée à soupe de graisse de canard. Coupez et hachez grossièrement les cuisses confites (surtout pas de mixeur !). **3** Faites chauffer la graisse de canard dans une sauteuse et faites blondir les oignons et les échalotes à feu très doux. Ajoutez le hachis de canard et faites-le revenir à feu vif, en mélangeant pendant 5 minutes. Le hachis de canard doit être finement grillé en surface, mais rester moelleux. Réservez hors du feu. **4** Écrasez les pommes de terre à la fourchette (pas de presse-purée !) et faites une purée moelleuse en ajoutant le lait. Salez, poivrez, ajoutez la muscade et la crème fraîche. **5** Préchauffez le four à th. 6/7 – 200 °C. Étalez la moitié du hachis de canard dans un plat à four. Recouvrez du reste de hachis mélangé avec le même volume de purée. Terminez par une couche de purée. Striez le dessus du plat avec une fourchette. Enfournez pour 25 minutes. Vous pouvez également finir la cuisson 3 minutes en position gril, pour obtenir un joli gratin.

L'AVIS DES INTERNAUTES

MAMYCHANCHAN : 5/5 **Excellent! Pour une présentation raffinée, je dispose chaque couche dans un cercle et tasse avec le poussoir, démoulage impeccable. Je laisse bien refroidir, afin que le tout se tienne et je réchauffe très doucement. À servir avec une poêlée de champignons frais.**

RECETTE PROPOSÉE PAR SEBC55

Potée au chou et saucisse de Morteau

Pour 8 personnes

Préparation 25 minutes | Cuisson 1 h 20

- 1 rôti de porc fumé (ardennais) ou petit salé (300 g)
- 3 saucisses de Montbéliard • 2 saucisses de Morteau
- 100 g de lardons fumés • 8 pommes de terre • 1 chou vert
- 1 oignon • 20 cl de crème liquide • 10 cl de vin blanc
- 2 bouquets garnis • 2 c. à soupe d'huile d'olive • sel et poivre

1 Coupez le chou en fines lamelles et faites-le blanchir 15 à 20 minutes dans de l'eau bouillante. **2** Pelez et émincez l'oignon. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en quatre. **3** Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande Cocotte-Minute et faites dorer l'oignon. Ajoutez les lardons, les saucisses de Morteau et de Montbéliard, ainsi que le rôti fumé coupé en tranches. Faites revenir l'ensemble pendant 10 minutes. Ajoutez les pommes de terre et le chou blanchi. Salez, poivrez, versez le vin et déposez les bouquets garnis. Fermez la cocotte et poursuivez la cuisson 1 heure au moins. **4** Faites chauffer la crème à feu doux. Ôtez les bouquets garnis et disposez la viande, les saucisses et les légumes dans un plat. Nappez de crème avant de servir.

Remarques : plus ce plat mijote, meilleur il est. N'hésitez pas à le préparer la veille et à le faire réchauffer le lendemain.

L'AVIS DES INTERNAUTES

AMANDE001 : 5/5 **Très bonne recette, facile à faire. J'ai ajouté des carottes et du fond de veau à la sauce et remplacé la saucisse de Montbéliard par de la saucisse fumée.**

RECETTE PROPOSÉE PAR CAROLLE

Cassoulet à ma façon

Pour 8 personnes | Préparation | Cuisson 3 heures

- 8 saucisses de Toulouse non fumées
- 16 tranches de saucisson à l'ail
- 4 tranches de poitrine fraîche
- 4 tranches de poitrines fumée
- 2 boîtes de confit de canard (2 cuisses par boîte)
- 750 g de cocos ou mogettes de Vendée
- 10 gousses d'ail
- 70 g de concentré de tomate en boîte
- chapelure
- thym et laurier
- sel et poivre

1 Faites tremper les haricots la veille dans de l'eau froide. Égouttez-les et plongez-les dans une casserole d'eau froide non salée avec 6 gousses d'ail, du thym et du laurier. Faites cuire 30 à 45 minutes à partir de l'ébullition. **2** Égouttez les haricots, versez-les dans une grande cocotte et recouvrez d'eau. Ajoutez le concentré de tomate, les rondelles de saucisson, la poitrine fumée coupée en morceaux, quelques gousses d'ail, du thym et du laurier. Remettez à mijoter. **3** Faites griller la poitrine fraîche coupée en morceaux dans une poêle, puis faites revenir les saucisses. Ajoutez la poitrine et les saucisses dans la cocotte, en ayant pris soin d'essuyer le surplus de graisse avec un papier absorbant. Salez, poivrez, et poursuivez la cuisson 1 heure à feu très doux en remuant. **4** Sortez les cuisses de canard de leurs boîtes, dégraissez-les, et séparez les cuisses et les arrière-cuisses. Ajoutez-les dans la cocotte, rectifiez l'assaisonnement et laissez mijoter encore 30 minutes. Préchauffez le four à th.3/4 – 110°C en position chaleur tournante (on mettra deux plats sur deux niveaux). **5** Frottez à l'ail deux grands plats à gratin en terre cuite à bords assez hauts. Répartissez le contenu de la cocotte dans les deux plats (attention au confit qui se détache facilement). Il faut que la sauce recouvre les haricots juste à niveau. Saupoudrez de chapelure et enfournez. Vérifiez qu'il y a assez de sauce, le jus doit toujours être au niveau des haricots. De temps en temps, appuyez sur les morceaux de viande ou de saucisse pour les replonger dans la sauce. Laissez mijoter 2 heures, ou mieux, laissez refroidir au bout d'1 heure et remettez à cuire encore 1 heure (si on prépare la veille). C'est encore meilleur réchauffé.

L'AVIS DES INTERNAUTES
MANCAINE : 5/5 Divin! Premier cassoulet fait maison, franchement inratable et trop bon.

Daube à l'ancienne

Pour 6 personnes
Préparation 30 minutes | Cuisson 3 h 30

- 1,2 kg de macreuse
- 250 g de poitrine fumée
- 500 g de carottes
- 250 g d'oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 noix de saindoux
- 100 g d'olives vertes
- 50 cl de vin blanc sec
- 1 verre à liqueur de cognac
- 1 c. à soupe de farine
- 1 bouquet garni
- sel et poivre

1 Coupez la macreuse en gros cubes et faites-la dorer à petit feu dans une cocotte avec le saindoux. Ôtez les morceaux de la cocotte et jetez les carottes et les oignons coupés en épaisses rondelles dans la graisse de cuisson. Laissez blondir avec la poitrine fumée coupée en dés. **2** Saupoudrez de farine, mélangez quelques instants à la cuillère en bois, puis mouillez avec le vin blanc. Ajoutez le cognac, le bouquet garni et les gousses d'ail pilées. Salez et poivrez, puis remettez les morceaux de macreuse dans la sauce. Couvrez et laissez mijoter 3 heures à feu doux. **3** Versez les olives vertes dénoyautées dans la préparation et poursuivez la cuisson 15 minutes pour faire réduire la sauce. Servez dans la cocotte.

L'AVIS DES INTERNAUTES
ULHAN : 5/5 Excellent, merci beaucoup, je referai. J'ai ajouté 1 cuillerée à café de cassonade et 1 pincée de cannelle… Un vrai délice avec de la polenta gratinée au four.

Vidéo Cuisine :
Brandade de morue

Brandade de morue

Pour 4 personnes
Préparation 15 minutes | Cuisson 20 minutes |
Dessalage 36 à 48 heures

•500 g de morue salée (sous vide) •500 g de pommes de terre •2 gousses d'ail •1 bouquet de persil plat •huile d'olive •sel et poivre

1 Faites dessaler la morue en la faisant tremper dans l'eau 36 à 48 heures (en changeant l'eau régulièrement).
2 Faites cuire les pommes de terre et écrasez-les à la fourchette. Émiettez la morue et mélangez-la avec les pommes de terre, l'ail pilé et le persil haché. Versez l'huile d'olive petit à petit (plus il y en a, meilleur c'est). Poivrez. Goûtez et salez légèrement si nécessaire.
3 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Versez la brandade dans un plat à gratin et enfournez pour 15 à 20 minutes. Passez sous le gril avant de servir.

L'AVIS DES INTERNAUTES
LAWITEN : 5/5 Vraiment excellent ! Faites cuire la morue avec du lait et du laurier, c'est encore meilleur. Un peu de lait et d'huile d'olive en gardant une certaine consistance et le tour est joué.

RECETTE PROPOSÉE PAR MARIELLE

Waterzooi de poulet à la bière blanche et au poivre rose

Pour 4 personnes
Préparation 15 minutes | Cuisson 50 minutes

•6 blancs de poulet •1 oignon •50 cl de crème fraîche •40 g de beurre •50 cl de fond de volaille liquide (en bocal) •33 cl de bière blanche Hoegaarden •3 c. à soupe rases de poivre rose (en saumure) •sel et poivre •feuilles de persil plat pour le décor
ACCOMPAGNEMENT : •pommes de terre à l'eau

1 Faites fondre 30 g de beurre dans une cocotte et faites dorer les blancs de poulet. Salez et poivrez. Retirez le poulet de la cocotte et réservez-le au chaud.
2 Hachez finement l'oignon. Faites fondre le beurre restant dans la cocotte et faites blondir l'oignon. Versez la bière et faites réduire de moitié. Ajoutez le fond de volaille, la crème fraîche et le poivre rose, salez. Laissez réduire à nouveau, jusqu'à obtention d'une sauce onctueuse. Liez avec un peu de fleur de maïs, si nécessaire. Rectifiez l'assaisonnement.
3 Coupez les blancs de poulet en tranches de 2 cm et plongez-les dans la sauce, afin de bien les réchauffer.
4 Disposez les morceaux de poulet au centre de l'assiette, nappez de sauce et entourez de pommes de terre. Décorez de feuilles de persil plat.

L'AVIS DES INTERNAUTES
PAUL_20: 5/5 Excellente recette ! C'est facile et rapide (idéal quand vous recevez en semaine) et c'est vraiment original (très différent de la cuisine à la bière brune !). Merci.

Souris d'agneau confite
en daube douce

Pour 4 personnes

Préparation 15 minutes | Cuisson 2 h 30

•4 souris d'agneau •6 gousses d'ail •1 écorce d'orange •1 branche de romarin •1 bouteille de vin corsé •1 c. à soupe d'huile •1 c. à soupe de miel •1 bouquet garni •sel et poivre

1 Faites chauffer l'huile dans une cocotte et faites revenir les souris d'agneau. Jetez le gras, puis ajoutez les gousses d'ail en chemise, le vin, le miel, le romarin et le bouquet garni. Salez et poivrez. Laissez mijoter 2 heures environ, en retournant souvent la viande.

2 Ajoutez l'écorce d'orange et poursuivez la cuisson 30 minutes. Servez avec des pâtes fraîches.

Remarques: il faut une cuisson douce pour confire la chair des souris d'agneau, qui doit se détacher de l'os et se déguster à la petite cuillère.

L'AVIS DES INTERNAUTES

QUIQUI28: 5/5 Plus la cuisson est lente, plus c'est bon, et réchauffé, hum! J'ai passé la sauce avant de l'épaissir avec de la fleur de maïs, puis j'ai remis la viande à cuire.

Gigot d'agneau
aux pommes boulangères

Pour 6 personnes

Préparation 15 minutes | Cuisson 1 h 10 | Repos 10 minutes

•1 gigot d'agneau de 1,8 kg environ •8 grosses pommes de terre •100 g de beurre en copeaux •quelques gousses d'ail en chemise •quelques brins de thym •sel et poivre

1 Préchauffez le four à th. 7 – 210 °C. Pelez et lavez les pommes de terre, puis taillez-les en rondelles à l'aide d'une râpe. Déposez-les dans le fond d'un plat à four et parsemez de copeaux de beurre. Ajoutez les gousses d'ail et le thym, salez et poivrez. Déposez le gigot et enfournez pour 15 minutes. Retournez-le et poursuivez la cuisson 15 minutes. Retournez le gigot une nouvelle fois, ramenez la température du four à th. 6 – 180 °C et poursuivez la cuisson 40 minutes.

2 Laissez le gigot reposer 10 minutes dans le four éteint avant de servir. La viande sera moelleuse et les pommes de terre seront imprégnées d'un délicieux goût d'agneau.

L'AVIS DES INTERNAUTES

AGNES: 5/5 Excellente recette! Je n'ai ajouté que quelques brins de thym séché et un peu d'ail en poudre sur les pommes de terre et c'était parfait! Merci pour cette délicieuse recette.

RECETTE PROPOSÉE PAR LAURE_1372

Poule au pot à l'ancienne

Pour 6 personnes
Préparation 40 minutes | Cuisson 2 h 30

• 1 poule • 800 g de carottes • 300 g de navets • 4 poireaux • 1 oignon piqué de 2 clous de girofle • 1 c. à soupe de thym et de laurier haché • sel et poivre

1 Nettoyez tous les légumes et épluchez-les. Mettez la poule dans une grande marmite et couvrez d'eau. Portez à ébullition et écumez.
2 Ajoutez les légumes (pliez les poireaux en deux), l'oignon, les fines herbes, salez et poivrez.
3 Couvrez et laissez cuire 2 h à 2 h 30. La chair de la poule doit se détacher. Servez le bouillon dégraissé, puis la viande entourée de légumes.

L'AVIS DES INTERNAUTES
CARELIO : 5/5 Recette parfaite. Ma poule était assez grosse et farcie (presque 2,5 kg), j'ai donc augmenté le temps de cuisson à 3 heures, suivant le conseil de mon boucher. Fait avec la sauce de « mamie Ginette » (Marmiton). Délicieux.

Sauce poule au pot de mamie Ginette • Préparation 10 minutes | Cuisson 10 minutes

• 1 noix de beurre • 1 c. à soupe de farine • quelques champignons cuits
• le jus de la poule au pot • 1 jaune d'œuf • 1 c. à soupe de crème fraîche

1 Faites une béchamel : faites fondre le beurre, ajoutez-y la farine et 1 cuillerée de jus de poule au pot. Quand le mélange a épaissi, remettez du jus jusqu'à la quantité de sauce souhaitée. **2** Mettez les champignons cuits dans la casserole de sauce, ajoutez-y la crème fraîche et le jaune d'œuf. Mélangez le tout, retirez du feu et servez aussitôt…

Blanquette de veau (de Marielle)

Pour 4 personnes
Préparation 25 minutes | Cuisson 1 h 30

• 1 kg de blanquette de veau sans os
• 250 g de veau haché
• 250 g de petits champignons de Paris
• 2 carottes • 1 gros oignon
• 1 cube de bouillon de volaille
• 2 clous de girofle • 1 bouquet garni (thym, laurier, queues de persil) • sel et poivre
POUR LA SAUCE : • ½ citron
• 1 jaune d'œuf • 30 g de beurre
• 10 cl de crème fraîche • 30 g de farine

1 Coupez la viande en cubes et déposez-les dans une grande casserole. Recouvrez d'un litre d'eau froide et portez à ébullition. Pendant ce temps, pelez l'oignon et piquez-le de clous de girofle. Épluchez les carottes et coupez-les en rondelles. Lorsque l'eau bout, écumez la surface à plusieurs reprises jusqu'à ce que le dessus de l'eau soit clair.

2 Ajoutez l'oignon, les rondelles de carotte, le bouillon cube et le bouquet garni. Salez et poivrez. Couvrez la casserole en laissant une petite ouverture. Réduisez le feu et poursuivez la cuisson 45 minutes à petits bouillons.

3 Pendant ce temps, nettoyez les petits champignons. Coupez-les en deux ou en quatre, selon leur grosseur. Façonnez des petites boulettes de la taille d'une cerise avec le veau haché. Ajoutez les champignons et les boulettes de veau dans la casserole et prolongez la cuisson de 20 minutes.

4 Égouttez le contenu de la casserole dans une passoire et récupérez le bouillon de cuisson. Retirez l'oignon et le bouquet garni.

5 Faites fondre le beurre dans une casserole et ajoutez la farine. Mélangez au fouet jusqu'à obtention d'un roux blond. Versez petit à petit 30 cl de bouillon de cuisson en fouettant. Laissez cuire quelques instants pour obtenir une sauce onctueuse. Salez et poivrez. Mélangez le jaune d'œuf, la crème fraîche et le jus du citron dans un bol. Versez le mélange dans la sauce. Rectifiez l'assaisonnement.

6 Remettez la viande dans une casserole avec la sauce et réchauffez à feu doux sans laisser bouillir. Servez avec un riz blanc ou des pommes de terre vapeur.

L'AVIS DES INTERNAUTES

LOFGUI : 5/5 Vraiment super bon ! Première blanquette et je la referai avec plaisir. J'ai doublé les doses pour la sauce, et même ma fille difficile a adoré ! Merci beaucoup pour cette recette.

Un petit goût de l'enfance avec cette blanquette de veau crémeuse et parfumée à souhait…

RECETTE PROPOSÉE PAR VIRGINIE_1047

Sauté de veau aux olives (Corse)

Pour 4 personnes
Préparation 20 minutes | Cuisson 2 h 10

• 600 g d'épaule de veau coupée en morceaux • 100 g de lardons • 100 g d'olives vertes (ou 50 g de noires et 50 g de vertes) • 1 oignon • 1 gousse d'ail • 15 cl de vin blanc • 1 c. à soupe d'huile • 1 c. à soupe de concentré de tomate • 1 bouquet garni • 1 c. à café de graines de fenouil • farine • sel et poivre

1 Blanchissez les olives pendant 15 secondes dans de l'eau bouillante. Égouttez-les et réservez. Pelez et émincez l'oignon, écrasez la gousse d'ail.
2 Chauffez l'huile dans une cocotte et faites dorer les morceaux de veau et les lardons à feu doux. Ajoutez l'oignon et l'ail et prolongez la cuisson de 2 ou 3 minutes. Saupoudrez de farine et mélangez pendant encore 2 ou 3 minutes.
3 Versez le vin blanc, les graines de fenouil et ajoutez de l'eau à hauteur de la viande. Incorporez le concentré de tomate et le bouquet garni. Salez et poivrez. Laissez mijoter 1 h 30, en remuant délicatement de temps en temps. Ajoutez les olives et prolongez la cuisson de 30 minutes.
Remarques : accompagnez ce plat de pâtes fraîches, de riz ou de châtaignes cuites.

L'AVIS DES INTERNAUTES
NOELI28 : 5/5 Excellent ! J'ai suivi la recette à la lettre et tout était parfait, le goût anisé avec les graines de fenouil, la sauce… À refaire sans hésiter.

RECETTE PROPOSÉE PAR CHRISTOPHE_DE_MARMITON

Tartiflette

Pour 5 personnes
Préparation 20 minutes | Cuisson 1 h 15

• 1 grosse tranche de jambon fumé coupée en dés (des lardons découennés ou des dés de bacon) • 1,2 kg de pommes de terre • 500 g d'oignons • 1 reblochon et demi (deux pour les gourmands) • 40 g de beurre • 40 cl de vin blanc de Savoie sec (facultatif, mais donne plus de goût) • sel et poivre

1 Faites cuire les pommes de terre 20 minutes avec leur peau. Épluchez-les et coupez-les en rondelles.
2 Pelez et émincez les oignons, puis faites-les revenir avec le beurre. Ajoutez le jambon (ou les lardons), ainsi que les pommes de terre. Laissez mijoter 15 minutes. Versez le vin blanc. Salez modérément et poivrez. Laissez les pommes de terre s'imprégner du vin blanc pendant quelques minutes, puis versez la préparation dans un plat à gratin.
3 Préchauffez le four à th. 8 – 220 °C. Grattez les reblochons au couteau, coupez-les en deux dans l'épaisseur et déposez-les sur les pommes de terre. Enfournez pour 20 à 30 minutes. Servez avec une salade verte, voire quelques tomates, juste assaisonnées d'un peu de vinaigre d'échalote.

L'AVIS DES INTERNAUTES
PAVELIK : 5/5 Excellente recette. Rien à changer. On peut essayer des variantes, avec des lanières de jambon de pays, des tranches de saucisse de Morteau… Pour ma part, je réduis le temps de cuisson des pommes de terre, pour qu'elles se tiennent après le passage au four.

RECETTE PROPOSÉE PAR ISABELLE_109

Petit salé aux lentilles

Pour 6 personnes

Préparation 20 minutes | Cuisson 2 h 30

- 1 kg de petit salé (échine, travers, éventuellement palette)
- 4 saucisses de Montbéliard • 600 g de lentilles vertes • 2 carottes
- 2 gros oignons • clous de girofle • 1 bouquet garni • sel et poivre

1 Faites dessaler la viande si nécessaire (certains bouchers fournissent la viande déjà dessalée). Faites-la tremper 2 heures dans de l'eau froide, en changeant l'eau de temps en temps. Égouttez-la. Déposez-la dans un faitout, couvrez d'eau et poivrez. Faites cuire 2 heures à petits bouillons. **2** Épluchez les carottes et les oignons. Plantez les clous de girofle dans les oignons. Versez les carottes, les oignons, le bouquet garni et les lentilles dans une Cocotte-Minute, recouvrez d'eau, salez légèrement et poivrez. Faites cuire 20 minutes sous pression. **3** Quand la viande est cuite, sortez-la du faitout, égouttez-la et découpez-la en gros morceaux. Déposez les morceaux de viande et les saucisses piquées à la fourchette dans la Cocotte-Minute avec les lentilles. Ajoutez 2 verres de bouillon de viande. **4** Faites cuire (sans pression, cocotte ouverte) pendant 20 à 30 minutes à petit feu, en veillant à ce que les lentilles n'attachent pas.

L'AVIS DES INTERNAUTES

FLOLOUJUST : 5/5 **Excellent. J'ai fait cuire la viande (juste de la palette) et les légumes avec 4 gousses d'ail, pendant une 1 heure dans une cocotte en fonte. Puis j'ai ajouté les lentilles et les saucisses, et j'ai fait cuire 1 heure de plus à feu doux. Il faut ensuite bien faire réduire le jus à découvert.**

RECETTE PROPOSÉE PAR ISABELLE_109

Kig ha farz (pot-au-feu breton)

Pour 6 personnes

Préparation 30 minutes | Cuisson 3 h 30

- 750 g de plat de côtes • 1 jarret de porc • 3 carottes • 2 poireaux
- 2 navets • 2 oignons • 1 petit chou • 1 jaune d'œuf • 200 g de beurre
- 50 cl de crème fraîche • 500 g de farine de blé noir • sel et poivre

1 Faites dessaler le jarret et déposez-le dans une marmite d'eau avec le plat de côtes. Portez à ébullition et faites cuire 30 minutes. Épluchez les légumes et coupez-les en gros morceaux. **2** Versez la farine, le beurre ramolli, la crème et le jaune d'œuf dans une jatte. Salez et poivrez. Délayez avec un peu d'eau tiède. Ajoutez progressivement du bouillon de cuisson (environ 50 cl) pour obtenir une pâte liquide, mais assez épaisse.
3 Versez la pâte dans le sac. Liez avec de la ficelle de cuisine en ménageant un peu d'espace pour que le farz gonfle (et en faisant un nœud qui « glisse » le long du sac pendant la cuisson).
4 Écumez le bouillon et versez le sac et les légumes dans la marmite. Poursuivez la cuisson 3 heures. Sortez le sac, posez-le sur un plan de travail et faites-le rouler pour l'émietter (bruzhunan).
Remarques : le sac est en grosse toile, le fond est en forme d'obus, 20 cm de large environ sur 30 cm de haut.

L'AVIS DES INTERNAUTES

MELO : 5/5 **C'est délicieux. Je précise, pour les non Bretons, que traditionnellement on commence par le bouillon en entrée, avant de manger la viande, les légumes et le farz coupé en tranches.**

L'AVIS DES INTERNAUTES

MARTINE_2811 : 5/5 Je l'ai réalisée pour des fins gourmets. Que des éloges. Merci!

RECETTE PROPOSÉE PAR VIRGINIE_4192

La bouillabaisse de Raoul

Pour 4 personnes
Préparation 2 heures | Cuisson 2 heures
Marinade 12 heures

POUR UN FOND DE SOUPE
(préparez deux fonds de soupe identiques avec les ingrédients suivants):
• 1 kg de poissons de roche de Méditerranée (girelles, une tête de congre, rascasses, gobis roucaous) • quelques favouilles (petits crabes) • 2 tomates • 2 branches de fenouil • 1 oignon • 2 gousses d'ail • 2 feuilles de laurier • huile

POUR LES POISSONS ENTIERS
(comptez 300 à 400g de poisson par personne):
• 2 rascasses • 4 queues de baudroie (lotte) • 1 saint-pierre • 2 rougets grondins • 2 roucaous • 2 vives • 600g de pommes de terre • 2 oignons • 2 tomates • 3 gousses d'ail • fenouil • laurier • safran • huile d'olive • sel et poivre

POUR LA ROUILLE ET LES CROÛTONS:
• rouille • croûtons de pain grillés frottés d'ail

1 Préparez la soupe la veille : faites revenir avec un peu d'huile les oignons et l'ail dans une cocotte, puis les poissons entiers (sans les nettoyer ou les vider). Ajoutez les tomates en morceaux, le laurier, le fenouil, salez et poivrez et recouvrez d'eau. Laissez cuire environ 1 heure à feu doux à moyen. Mixez le tout. Passez dans un presse-purée puis dans une passoire plusieurs fois afin d'enlever le maximum d'arêtes. Ne passez pas dans un chinois trop fin car il faut garder les sucs de la soupe qui doit rester assez épaisse.

2 La veille au soir : préparez la marinade. Dans une autre cocotte, disposez les poissons nettoyés et écaillés. Versez un filet d'huile d'olive, salez, poivrez. Coupez les tomates, les oignons, l'ail et les pommes de terre en rondelles. Mettez sur les poissons avec le safran, le laurier et le fenouil. Laissez mariner toute la nuit au frais (au moins 6 heures).

3 Le jour J : cuisinez les poissons. Faites bouillir un des deux fonds de soupe et mettez à cuire les pommes de terre. **4** Faites bouillir l'autre fond de soupe et mettez à cuire les poissons un à un en les enlevant dès qu'ils sont cuits pour faire cuire les suivants. L'idéal est d'avoir un panier pour les tremper et les ressortir sans les abîmer. Conservez en fin de cuisson les poissons au chaud dans la soupe. **5** Servez la soupe avec les croûtons et la rouille puis les poissons disposés dans un plat avec les pommes de terre.

Vidéo cuisine : Découpe du lapin

RECETTE PROPOSÉE PAR MARIELLE

Lapin aux spéculoos

Pour 6 personnes
Préparation 10 minutes | Cuisson 2 heures

• 1 lapin coupé en morceaux, sans les abats (+/- 1,3 kg)
• 2 gros oignons • 10 cl de crème fraîche allégée • 1 c. à soupe de beurre
• 12 spéculoos • 2 cubes de bouillon de volaille dilués dans 1 l d'eau bouillante
• 1 bouquet garni (persil, thym, laurier) • poivre du moulin

1 Épluchez les oignons et hachez-les finement. Faites-les blondir (pas trop) dans une cocotte avec le beurre.
2 Retirez les oignons de la cocotte et remplacez-les par les morceaux de lapin. Faites-les dorer de tous les côtés. Remettez les oignons. Versez le bouillon de volaille et ajoutez le bouquet garni. Réduisez le feu et laissez mijoter 1 h 30, couvercle entrouvert.
3 Ôtez le bouquet garni. Ajoutez les spéculoos (entiers ou cassés en deux). Laissez-les fondre en mélangeant délicatement (ça va très vite et ça épaissit fortement la sauce). Versez la crème fraîche. Poivrez généreusement et mélangez.
4 Servez immédiatement, accompagné de croquettes de pomme de terre ou de tagliatelles fraîches.
Variante : on peut également ajouter quelques lardons à la préparation.

L'AVIS DES INTERNAUTES
BILLYBROWN : 5/5 C'était la première fois que je cuisinais du lapin, nous nous sommes régalés. Bien que la recette soit très facile à réaliser, ma famille me prend désormais pour un cordon-bleu!

Coq au vin maison

Pour 8 personnes
Préparation 30 minutes | Cuisson 2 h 50 | Marinade 12 heures

- 1 coq d'environ 3 kg coupé en morceaux
- 250 g de lardons
- 250 g de champignons de Paris
- 1 oignon émincé
- 2 carottes coupées en rondelles
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet garni
- 1 c. à soupe de grains de poivre
- 50 cl de fond de veau
- 1 bouteille de vin rouge corsé
- 5 cl de cognac
- 3 c. à soupe d'huile
- 1 c. à soupe bombée de farine
- sel et poivre

1 **La veille:** placez le coq dans un saladier avec l'oignon et les carottes. Versez le vin, posez le bouquet garni et ajoutez les grains de poivres. Couvrez et laissez mariner une nuit au réfrigérateur. 2 **Le jour même:** égouttez les morceaux de coq et les légumes. Filtrez la marinade et réservez. 3 Chauffez l'huile dans une cocotte, jetez-y les morceaux de coq. Retirez-les de la cocotte une fois dorés, mettez les légumes à la place. Faites-les revenir 5 minutes. Saupoudrez de farine, remuez pour enrober les légumes. 4 Remettez les morceaux de coq dans la cocotte, ajoutez les gousses d'ail écrasées. Faites chauffer le cognac, versez-le et flambez. Mouillez le tout avec le vin de la marinade, ajoutez le fond de veau, salez et poivrez. Couvrez et laissez mijoter 2 h 30. 5 Émincez les champignons. Faites-les dorer dans une poêle avec les lardons pendant 10 minutes. Ajoutez-les dans la cocotte 15 minutes avant de servir.

L'AVIS DES INTERNAUTES
CITRINE971 : 5/5 Je viens de cuisiner 5 kg de coq au vin d'après cette recette. Une partie a été dégustée de suite, tout le monde a adoré. Excellent! Le reste a été mis en bocaux, stérilisé 1 heure, prêt à être servi aux gourmets de passage…

RECETTE PROPOSÉE PAR BRUNO_41

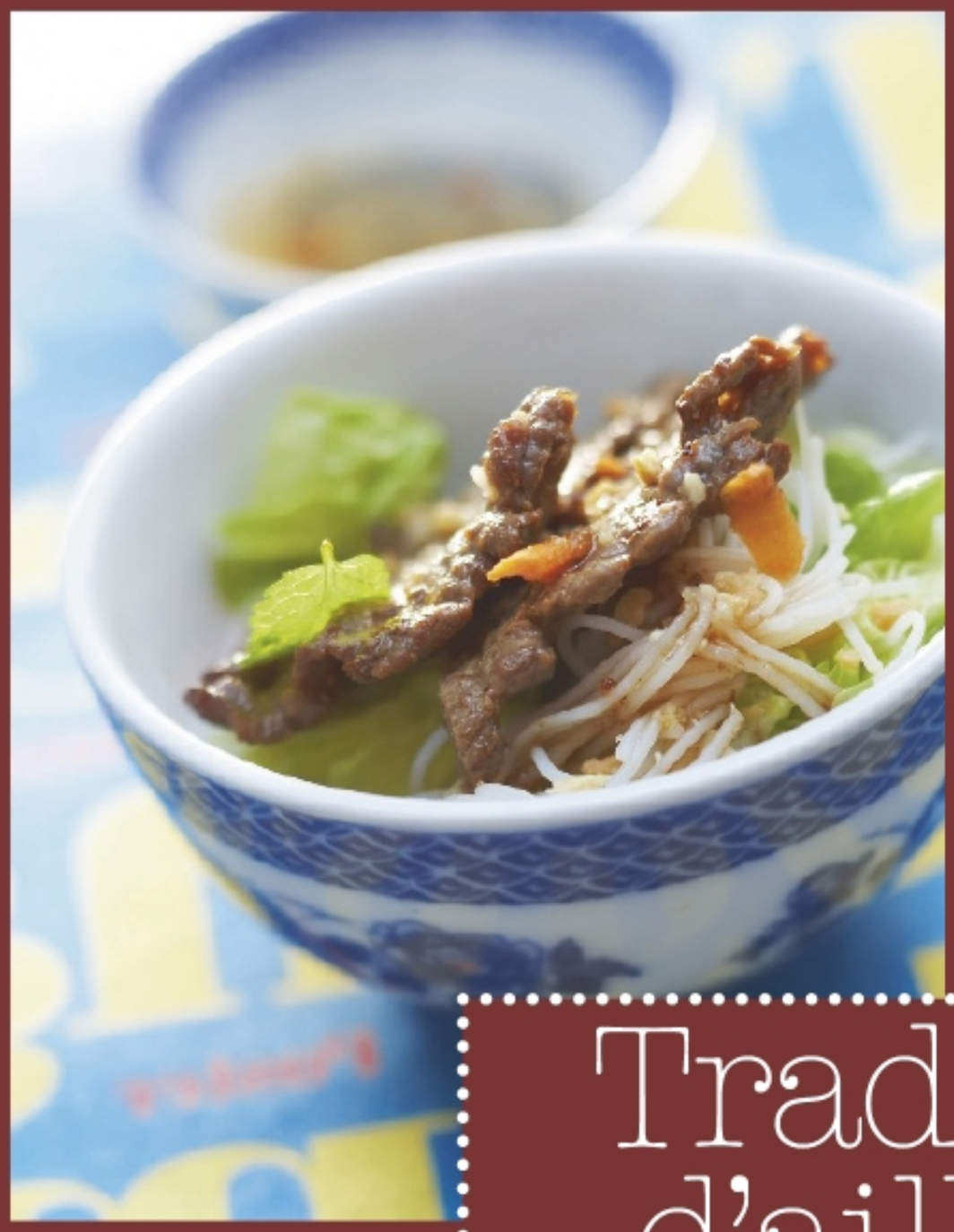
Garbure landaise

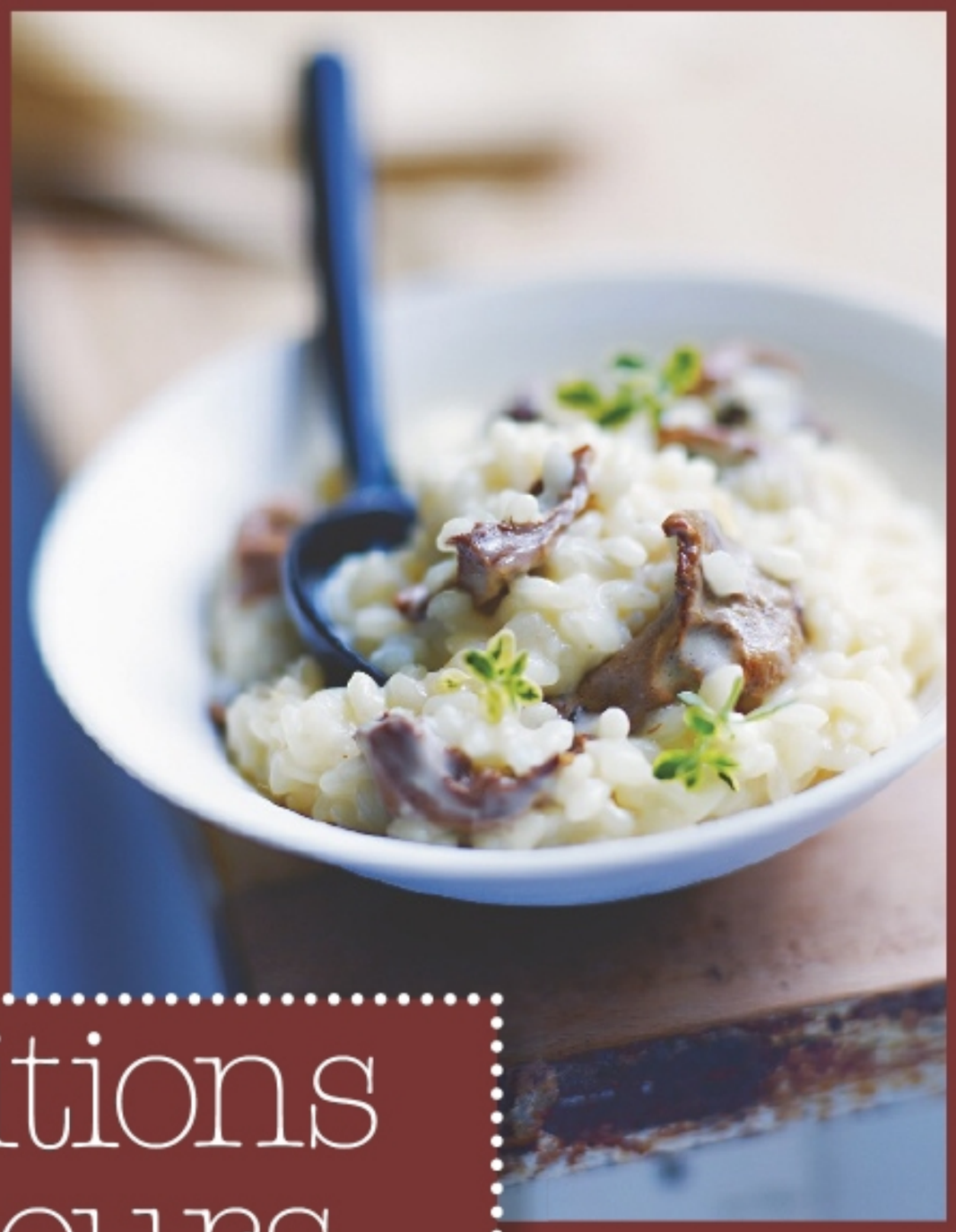
Pour 2 personnes **Préparation 30 minutes | Cuisson 1 h 45**

- 2 cuisses de canard confites
- 2 grosses pommes de terre
- 3 carottes
- 1 navet
- 1 poireau
- ½ de chou vert
- 1 oignon piqué de 2 clous de girofle
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 ou 3 pincées de piment d'Espelette
- sel et poivre

1 Épluchez les pommes de terre, le navet, les carottes et l'oignon. Lavez les feuilles de chou et le poireau. Coupez les pommes de terre en deux, l'oignon et le navet en quatre. Débitez les carottes et le poireau en rondelles. Détaillez les feuilles de chou en fines lanières. 2 Faites chauffer l'huile d'olive dans une cocotte et faites suer les carottes, le navet et l'oignon pendant 10 minutes à feu moyen, en remuant de temps en temps. Ajoutez le poireau et le chou, mélangez et laissez cuire 5 minutes. Versez 2 fois le volume d'eau, salez et poivrez. Couvrez et poursuivez la cuisson 45 minutes à gros bouillons. Ajustez le niveau du liquide et mélangez en cours de cuisson (ce n'est pas une soupe, le niveau de l'eau doit baisser, mais les légumes ne doivent pas attacher au fond de la cocotte). 3 Ajoutez les pommes de terre et le piment d'Espelette. Mélangez, couvrez et laissez cuire 20 minutes à gros bouillons. Pendant ce temps, faites chauffer les cuisses de canard confites dans une casserole. 4 Ajoutez les cuisses avec un petit peu de graisse (pas trop) dans la cocotte et laissez mijoter 20 minutes à feu moyen, à découvert. 5 Servez les légumes mélangés avec le canard ou dressez les légumes et le canard séparément dans les assiettes (plus présentable).

L'AVIS DES INTERNAUTES
AZILIZ33: 5/5 Simple, savoureux et reconstituant! Ça me rappelle mes retours de ski pyrénéens. J'ajoute juste 1 ou 2 gousses d'ail en début de cuisson pour corser le goût.





Traditions d'ailleurs

Imprimez les billets d'avion, direction l'évasion des papilles avec des recettes savoureusement dépaysantes.

Bortsch

Pour 4 personnes
Préparation 10 minutes | Cuisson 1 h 30

- 500 g de viande de bœuf dans le collier
- 100 g de poitrine de porc
- 500 g de chou blanc
- 500 g de betteraves rouges
- 1 gros oignon
- 1 petit poireau
- ¼ de céleri-rave
- 1 c. à soupe de persil haché
- 1 c. à soupe de vinaigre de vin
- sel et poivre noir du moulin

1 Portez 1,5 l d'eau salée et poivrée à ébullition. Ajoutez la viande de bœuf et la poitrine de porc et laissez cuire à gros bouillons. Écumez régulièrement au cours des 30 premières minutes de cuisson. **2** Lavez le chou et éliminez les feuilles abîmées. Coupez-le en quatre, ôtez le cœur et taillez les feuilles en julienne (fines lanières). Détaillez les betteraves, pelées et rincées, en julienne, sauf 1 que vous râpez et mélangez au vinaigre. Pelez le céleri et l'oignon et émincez-les. Débitez le blanc de poireau en petits morceaux. **3** Ajoutez les légumes (sauf la betterave râpée) au bout de 40 minutes de cuisson. Couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 50 minutes. **4** Retirez la viande et coupez-la en dés. Incorporez la betterave râpée au bouillon. Saupoudrez de persil. Servez chaud. Accompagnez ce potage d'un peu de crème fraîche.

L'AVIS DES INTERNAUTES
FREDERIQUE_38 : 5/5 Pour un premier essai, je ne suis pas déçue. C'est délicieux et étonnant. J'ai ajouté un peu d'aneth et servi avec de la crème fraîche, comme recommandé. Ceux qui avaient fait la grimace en voyant les ingrédients en ont repris deux fois !

RECETTE PROPOSÉE PAR MASSIMILIANO

Gnocchis au speck et au gorgonzola

Pour 4 personnes

Préparation 5 minutes | Cuisson 10 minutes

• 500 g de gnocchis • 4 tranches de speck coupées en petits morceaux (épaule de porc fumée) • 1 gousse d'ail écrasée • 200 g de gorgonzola émietté • 20 cl de crème fraîche • 1 noix de beurre • parmesan râpé • sel et poivre

1 Faites cuire les gnocchis dans de l'eau bouillante salée, selon les indications du paquet. 2 Pendant ce temps, faites fondre le beurre dans une casserole et faites revenir le speck pendant 3 minutes. Ajoutez l'ail, la crème et le gorgonzola. Poivrez et poursuivez la cuisson jusqu'à ce que le gorgonzola ait fondu. 3 Égouttez les gnocchis et répartissez-les dans les assiettes, nappez de sauce et saupoudrez de parmesan avant de servir.

L'AVIS DES INTERNAUTES

CHRISTOPHE_221: 5/5 Superbe et très facile. On peut remplacer le speck par de la viande des Grisons (ou du bacon pour les plus petites bourses).

RECETTE PROPOSÉE PAR CHRISTOPHE_198

Cannellonis à la florentine (épinards et viande)

Pour 4 personnes

Préparation 30 minutes | Cuisson 50 minutes

• 12 cannellonis à farcir • 350 g de viande hachée • 200 g d'épinards • 3 gousses d'ail • 2 oignons • 1 bouquet de persil • 1 œuf • 100 g de gruyère râpé • 25 cl de coulis de tomate • huile d'olive • herbes de Provence • sel et poivre

1 Faites fondre les épinards dans une grande sauteuse. Pelez et hachez les oignons et l'ail. Lavez, séchez et hachez le persil. 2 Faites revenir un oignon avec de l'huile d'olive dans une sauteuse, ajoutez 250 g de viande hachée, l'ail et le persil. Versez les épinards hachés, salez, poivrez, puis laissez cuire 5 minutes. 3 Faites revenir le second oignon dans une cocotte, ajoutez la viande restante, puis le coulis de tomate. Salez, poivrez, saupoudrez d'herbes de Provence et poursuivez la cuisson 15 minutes. 4 Préchauffez le four à th. 7 – 210 °C. Lorsque la farce est cuite, laissez-la refroidir un peu et ajoutez l'œuf pour lier. Garnissez les cannellonis de farce et disposez-les dans un plat à four préalablement huilé. Recouvrez de sauce tomate et parsemez du gruyère râpé. Enfournez pour 30 minutes. 5 Servez avec une salade verte, de préférence une rougette de Montpellier.

L'AVIS DES INTERNAUTES

NICOLAS_1118: 5/5 Vraiment très bon. Très facile à réaliser. Pour la sauce tomate, j'ai utilisé une sauce faite maison et c'était délicieux.

RECETTE PROPOSÉE PAR NYNA

Vatapa (Brésil)

Pour 4 personnes
Préparation 15 minutes | Cuisson 35 minutes

• 500 g de crevettes roses cuites décortiquées • 300 g de filet de lieu noir • 1 oignon • 2 gousses d'ail • 20 g de gingembre frais • 1 petit citron • 1 petit piment jalapeno au naturel • 2 c. à soupe de coriandre fraîche • 1 boîte de 450 g de tomates • 10 cl de fumet de poisson • ¼ de tasse de cacahuètes grillées pelées • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 2 c. à soupe de noix de coco râpée • 2 c. à soupe de crème de coco en boîte (non sucrée) • 1 pincée de paprika • sel et poivre

1 Pelez et émincez l'oignon, l'ail et le gingembre. Détaillez le piment en très fines lamelles. Coupez les tomates en gros morceaux en réservant le quart du jus. Mixez finement les cacahuètes. Réservez-en le quart pour le décor. 2 Faites revenir l'oignon dans une grande sauteuse avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive jusqu'à ce qu'il devienne transparent. Ajoutez la moitié des tomates avec le jus de tomate réservé, le paprika et la crème de coco. Faites cuire 2 minutes. 3 Ajoutez les cacahuètes, 1 cuillerée à soupe de noix de coco râpée et autant de coriandre fraîche. Faites cuire 2 minutes. Mixez. Ajoutez les tomates restantes, l'ail, le gingembre, le jus de citron, le piment et le fumet de poisson. Portez à ébullition et laissez mijoter 15 minutes, jusqu'à épaississement. Salez légèrement. Couvrez et réservez au chaud. 4 Salez et poivrez les filets de poisson et faites-les cuire 5 minutes dans le reste d'huile d'olive en les retournant à mi-cuisson. Ajoutez les crevettes et la sauce bien chaude. Laissez mijoter 2 minutes. 5 Décorez avec les cacahuètes réservées, de la noix de coco râpée et de la coriandre. Servez sur un lit de riz. Normalement, l'huile d'olive et le paprika sont remplacés au Brésil par de l'huile de palme (on en trouve dans les épiceries exotiques).

RECETTE PROPOSÉE PAR JEANPAUL_8

Couscous sans couscoussier

Pour 8 personnes
Préparation 1 heure | Cuisson 1 h 30

• 600 g de bœuf à bouillir • 8 côtes d'agneau • 8 merguez • 4 cuisses de poulet • 6 tomates • 4 carottes • 4 courgettes • 3 navets • 2 oignons • 1 kg de semoule • 5 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à soupe de cumin, paprika, cannelle et coriandre • sel

1 Lavez les légumes, épluchez-les et coupez-les en tronçons de 2 à 3 cm. Épluchez et émincez les oignons. Coupez le bœuf en morceaux de 5 à 6 cm. 2 Faites chauffer 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive dans un faitout. Faites revenir le bœuf, l'agneau et les cuisses de poulet avec l'oignon, en remuant de façon à ce que les viandes soient saisies de tous les côtés. Ajoutez les épices, salez, poivrez et mélangez. 3 Ôtez les cuisses de poulet et couvrez d'eau à hauteur. Ajoutez les navets et les carottes et laissez cuire 45 minutes. Ajoutez les tomates, les courgettes et les cuisses de poulet. Poursuivez la cuisson 30 minutes. Faites griller les merguez. 4 Préchauffez le four à th. 3 – 90 °C. Étalez la semoule dans un plat à four et arrosez de 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Malaxez pour répartir l'huile de façon homogène. Versez 1 l d'eau avec 1 cuillerée à café de sel dans une casserole. Portez à frémissements, puis versez sur la semoule et laissez gonfler 5 minutes. Remuez à la fourchette pour séparer les grains. Enfournez pour 15 minutes.

L'AVIS DES INTERNAUTES
THETELLE : 5/5 **Excellent et rapide! Si vous voulez réaliser votre premier couscous, allez-y, foncez! Essayez cette recette d'une grande simplicité pour un résultat délicieux.**

Chili con carne

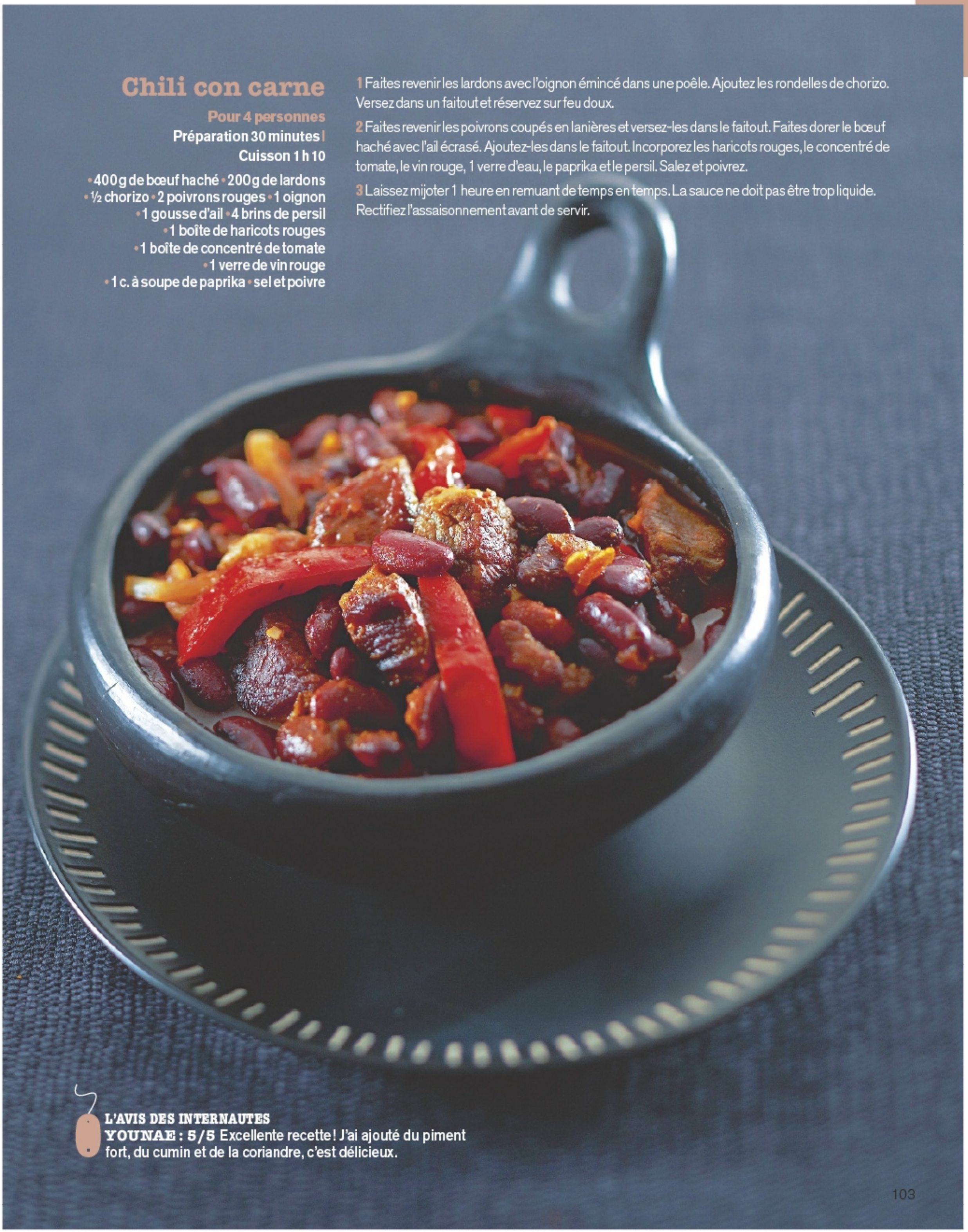
Pour 4 personnes
Préparation 30 minutes |
Cuisson 1 h 10

• 400 g de bœuf haché • 200 g de lardons
• ½ chorizo • 2 poivrons rouges • 1 oignon
• 1 gousse d'ail • 4 brins de persil
• 1 boîte de haricots rouges
• 1 boîte de concentré de tomate
• 1 verre de vin rouge
• 1 c. à soupe de paprika • sel et poivre

1 Faites revenir les lardons avec l'oignon émincé dans une poêle. Ajoutez les rondelles de chorizo. Versez dans un faitout et réservez sur feu doux.

2 Faites revenir les poivrons coupés en lanières et versez-les dans le faitout. Faites dorer le bœuf haché avec l'ail écrasé. Ajoutez-les dans le faitout. Incorporez les haricots rouges, le concentré de tomate, le vin rouge, 1 verre d'eau, le paprika et le persil. Salez et poivrez.

3 Laissez mijoter 1 heure en remuant de temps en temps. La sauce ne doit pas être trop liquide. Rectifiez l'assaisonnement avant de servir.



L'AVIS DES INTERNAUTES
YOUNAE : 5/5 Excellente recette ! J'ai ajouté du piment fort, du cumin et de la coriandre, c'est délicieux.

60 plats complets POUR RECEVOIR

RECETTE PROPOSÉE PAR MELANIE_174

Fondue chinoise

Pour 4 personnes
Préparation 45 minutes
Cuisson 2 heures

- poulet, bœuf, crevettes (bouquets ou gambas), noix de pétoncle : compter 50 g de chaque ingrédient par personne (maxi 350 g)

BOUILLON :
- 1 oignon piqué d'un clou de girofle
- 1 piment sec • 1 étoile de badiane
- sel et poivre • tous les déchets des ingrédients cités plus haut (têtes des crevettes, gras de viande…)

SAUCE PÉKINOISE :
- 1 filet de citron • 2 c. à soupe de ketchup
- 2 c. à soupe de moutarde
- quelques gouttes d'huile pimentée

SAUCE HUÎTRE :
- sauce huître coupée avec de l'eau
- ail écrasé • ciboulette hachée

SAUCE CACAHUÈTE :
- 25 g de cacahuètes moulues
- 1 ou 2 citrons pressés
- sauce soja • un peu d'eau

SAUCE NUOC-MÂM :
- 1 citron pressé • 2 sucres
- 2 c. à soupe de nuoc-mâm
- 1 c. à soupe d'eau
- un peu de piment • ail pilé

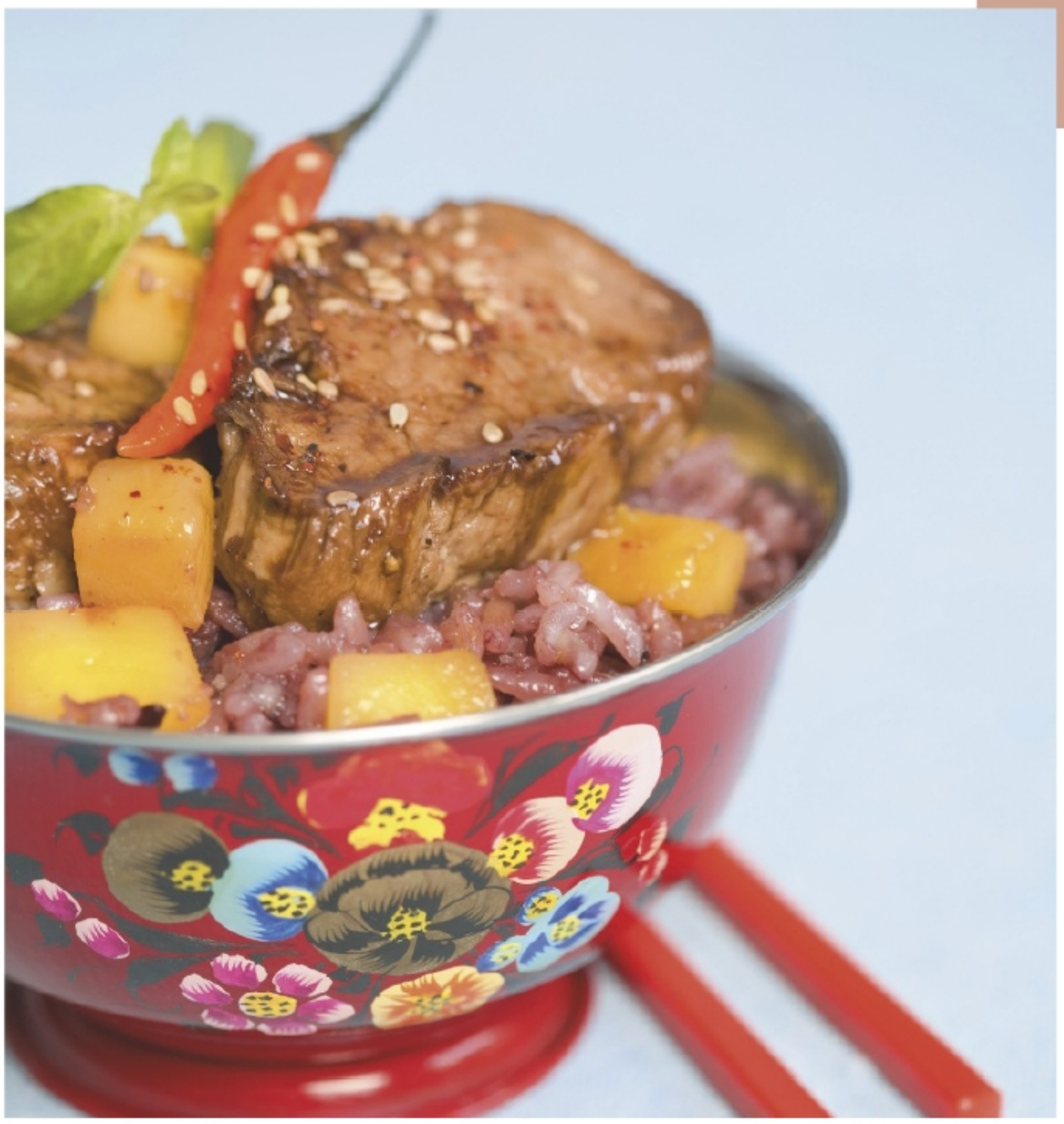
SAUCE GINGEMBRE :
- 2 c. à soupe de vinaigre au gingembre
- 2 c. à soupe de vinaigre de vin
- gingembre frais haché

1 Préparez le bouillon en laissant mijoter tous les ingrédients pendant 2 heures dans 2 l d'eau bouillante. Écumez et filtrez.

2 Préparez les sauces. Coupez la viande en morceaux de la taille d'une bouchée.

3 Présentez la fondue chinoise au centre de la table sur un réchaud avec les sauces à disposition. Chaque convive peut ainsi faire cuire viandes et poissons dans le bouillon, avant de déguster avec les sauces de son choix.

L'AVIS DES INTERNAUTES
DELPHINE_1341 : 5/5
Le temps de préparer les morceaux de viande et les sauces, j'en ai eu pour 2 heures, mais ça valait la peine : mes invités ont adoré ! J'ai choisi du riz thaï comme accompagnement et on se serait cru au restaurant. Les sauces sont typiques et le bouillon est un délice. Je le referai avec plaisir !



RECETTE PROPOSÉE PAR MARIE_456

Filets mignons de porc à la mangue et au gingembre

Pour 4 personnes
Préparation 20 minutes | Cuisson 15 minutes

- 2 filets mignons de porc • 1 mangue • 1 oignon nouveau (facultatif)
- 1 morceau de gingembre • 1 gros pot de crème fraîche • sauce soja • sel et poivre

1 Émincez les filets de porc et dégraissez-les si nécessaire. Pelez le gingembre et coupez-le en lamelles. Épluchez l'oignon nouveau, puis émincez-le. Pelez la mangue et coupez la chair en dés. 2 Faites revenir rapidement la mangue et l'oignon dans une poêle antiadhésive, puis ajoutez le porc et le gingembre. Faites sauter 4 minutes à feu vif, puis poursuivez la cuisson 3 minutes à feu moyen. Arrosez généreusement de sauce soja et ajoutez la crème fraîche. Salez modérément et poivrez. Faites cuire à feu doux jusqu'à obtention d'une sauce onctueuse.
3 La recette convient à toute sorte de viande blanche, par exemple des râbles de lapins.

L'AVIS DES INTERNAUTES
EDWIGE_19 : 5/5 **Très bonne recette, rapide et originale. Je l'ai essayée avec des côtes de porc, elles étaient moelleuses. À refaire.**

RECETTE PROPOSÉE PAR NADINE_1369

Soupe pho

Pour 4 personnes
Préparation 15 minutes | Cuisson 12 minutes

- 400 g de viande de bœuf maigre
- 400 g de nouilles de riz fraîches (dans les magasins asiatiques)
- 1 citron vert
- 1 morceau de gingembre
- 1 petit piment vert
- 1 petit bouquet de coriandre
- 1 petit bouquet de ciboulette thaïe (un peu plus grosse que la nôtre)
- 150 cl de bouillon de pot-au-feu
- 4 c. à soupe de nuoc-mâm
- 1 étoile de badiane (2 si vous aimez)

1 Lavez, séchez et ciselez la ciboulette et la coriandre. Émincez le piment, coupez le citron vert en quatre dans la longueur. Réservez ces ingrédients dans des coupelles.

2 Portez le bouillon de bœuf à ébullition. Ajoutez l'étoile de badiane et le morceau de gingembre pelé et émincé. Couvrez et laissez cuire 12 minutes à feu doux.

3 Détaillez le bœuf en fines lamelles. Faites cuire les nouilles de riz dans de l'eau bouillante salée en respectant les indications figurant sur le paquet. Égouttez-les.

4 Versez 1 cuillerée à soupe de nuoc-mâm dans 4 grands bols, répartissez les nouilles de riz et ajoutez les lamelles de bœuf. Versez le bouillon brûlant et parsemez de ciboulette et de coriandre. Servez aussitôt. Chacun ajoutera à son goût, citron vert et piment. Bon appétit !

Remarques : servez dans de jolis bols à soupe asiatiques et présentez des baguettes pour déguster les nouilles. Avec un bouillon de pot-au-feu c'est idéal, mais les bouillons concentrés permettent de déguster plus souvent cette soupe pho (prononcez « fè »).

RECETTE PROPOSÉE PAR DANIELE

Pad Thai (Thaïlande)

Pour 4 personnes
Préparation 25 minutes | Cuisson 10 minutes

- 250 g de nouilles de riz séchées
- 200 g de crevettes crues
- 150 g de porc finement haché
- 90 g de germes de soja
- 3 gousses d'ail hachées
- 60 g de ciboulette de Chine hachée
- 2 c. à soupe de jus de citron vert
- 2 œufs battus
- 40 g de cacahuètes grillées non salées hachées
- 2 c. à soupe d'huile
- 2 c. à soupe de sauce de poisson
- 2 c. à café de piment rouge haché
- 2 c. à café de cassonade
- brins de coriandre fraîche
- oignons frits et cacahuètes grillées non salées pour le décor

1 Décortiquez les crevettes, ôtez le boyau et hachez finement la chair. Réservez.

2 Trempez les nouilles 10 minutes dans de l'eau chaude, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égouttez et réservez.

3 Faites chauffer l'huile dans un wok ou une grande casserole et ajoutez l'ail, le piment et le porc. Remuez sans cesse pendant 2 minutes. Ajoutez la chair des crevettes et poursuivez la cuisson 3 minutes, en remuant constamment. Versez la ciboulette de Chine et les nouilles égouttées. Couvrez et faites cuire 1 minute supplémentaire.

4 Ajoutez la sauce de poisson, le jus de citron vert, la cassonade et les œufs. Remuez à l'aide de deux cuillères en bois jusqu'à ce que tout soit bien chaud. Parsemez de germes de soja, de brins de coriandre et de cacahuètes. Ce plat se sert traditionnellement accompagné d'oignons frits et de cacahuètes hachées.

L'AVIS DES INTERNAUTES
ANNESOPHIE_732 : 5/5 Très bon ce mélange sucré-salé ! J'ai mis la cassonade au début pour caraméliser le porc et lui donner une jolie couleur. À refaire. Petit conseil : rassemblez tous les ingrédients avant de commencer la recette, c'est plus facile !

L'AVIS DES INTERNAUTES

BOUTOT3NOHIC : 5/5 Rapide et très bon, même si vous n'avez pas de badiane et de piment. Nous avons testé avec un reste de rôti de bœuf coupé en fines lamelles. Excellent! Peut se réaliser avec du blanc de poulet ou du canard…

Un grand classique de la cuisine asiatique, d'autant meilleur que la viande est plus tendre.

RECETTE PROPOSÉE PAR VALERIE_9

Risotto aux champignons

Pour 4 personnes
Préparation 20 minutes | Cuisson 55 minutes

- 200 g de riz rond
- 300 g de mélange de champignons (cèpes, girolles, morilles…) ou 250 g de champignons de Paris frais
- ½ oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 ou 2 brins de persil
- 150 g de parmesan râpé
- 50 cl de crème fraîche
- 3 c. à soupe de mascarpone
- sel et poivre

1 Faites blanchir les champignons dans 50 cl d'eau salée pendant 5 minutes. Égouttez-les et conservez leur bouillon.

2 Dans un poêlon ou une grande casserole à fond peu épais, faites revenir l'oignon, l'ail et le persil hachés dans 2 cuillerées à soupe de crème fraîche.

3 Ajoutez le riz, les champignons, le reste de crème et le mascarpone, puis recouvrez de bouillon. Salez et poivrez. Poursuivez la cuisson 45 minutes à couvert et à feu moyen, jusqu'à ce que le riz soit fondant et la sauce crémeuse. Incorporez le parmesan râpé hors du feu. Mélangez et servez bien chaud.

Vidéo Cuisine : Risotto

L'AVIS DES INTERNAUTES

LYAT 5/5 Je n'étais pas convaincue en lisant la recette, car il fallait verser tout le bouillon d'un coup, mais en deux mots: incroyablement surprenant! J'ai ajouté un peu de vin blanc et de bouillon de poulet, en supprimant mascarpone et parmesan et c'était un délice. Je ne parle même pas de la rapidité…

RECETTE PROPOSÉE PAR L'ASSOCIATION HUMANITAIRE KALAM : WWW.KALAM-INDE.ORG.

Curry de poisson et noix de coco de Mumbai

Pour 4 personnes

Préparation 10 minutes | Cuisson 30 minutes

- 1 poisson entier (daurade, mulet…)
- 1 petit oignon émincé
- 1 gousse d'ail écrasée
- 2 piments rouges coupés en fines lamelles et épépinés ou 1 c. à café de paprika
- 2 c. à soupe de jus de citron
- ½ c. à café de gingembre frais haché
- 60 g de beurre
- 30 cl de lait de coco
- 1 c. à soupe de coriandre en poudre
- 1 c. à soupe de graines de moutarde en poudre
- 1 c. à soupe de curcuma en poudre
- sel

1 Faites fondre le beurre dans une sauteuse. Faites revenir l'oignon, l'ail, le gingembre, les piments, la coriandre, le curcuma et les graines de moutarde pendant 3 minutes. Ajoutez le lait de coco et le jus de citron. Salez.

2 Portez à ébullition et laissez la sauce épaissir à feu doux sans couvrir. Ajoutez le poisson (vidé et écaillé). Couvrez et poursuivez la cuisson 20 minutes. Retournez le poisson une fois et remuez la sauce de temps en temps. Servez avec du riz.

L'AVIS DES INTERNAUTES

CHERRYMOON9 : 5/5 Délicieuse recette! Comme j'avais un peu plus de lait de coco que prévu, je l'ai ajouté dans le plat et pour garder le goût des épices, j'ai ajouté 1 cuillerée à soupe de curry rouge. À recommander! Merci pour cette recette.

RECETTE PROPOSÉE PAR LILOUCHKIA

Dal de lentilles au lait de coco

Pour 2 personnes

Préparation 15 minutes | Cuisson 20 minutes

- 200 g de lentilles corail ou jaunes
- 3 petites gousses d'ail
- 1 belle tomate
- 1 oignon
- quelques haricots verts, morceaux de carotte ou de pomme de terre cuits
- 16,5 cl de lait de coco
- ghee ou huile d'olive
- 2 c. à café bombées de curry en poudre
- 1 c. à café de gingembre en poudre (ou frais !)
- 2 pincées de graines de cumin
- sel

1 Versez les lentilles dans une casserole dans leur volume d'eau froide (non salée) et faites-les cuire 10 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

2 Pendant ce temps, émincez l'oignon et faites-le dorer dans du ghee (beurre clarifié) ou de l'huile d'olive. À mi-cuisson, ajoutez la tomate coupée en dés, l'ail émincé et les légumes coupés en petits tronçons. Incorporez les épices et les lentilles. Mélangez, salez et versez le lait de coco en l'allongeant d'un peu d'eau si nécessaire (il ne doit pas bouillir !). Laissez mijoter quelques minutes, puis régalez-vous !

L'AVIS DES INTERNAUTES

CARINE_45 : 5/5 Excellente recette, c'est comme au restaurant indien! J'ai servi le dal avec du chou-fleur, et c'était délicieux !

RECETTE PROPOSÉE PAR CHRISTOPHE_DE_MARMITON

Osso-buco à la milanaise

Pour 4 personnes
Préparation 20 minutes | Cuisson 1 h 45

- 4 morceaux de jarret de veau • 1 petit oignon • 1 petite carotte
- 1 branche de céleri • 1 boîte de tomates pelées
- 1 petite boîte de concentré de tomate • 15 cl de vin blanc sec
- 2 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à soupe de farine
- 1 feuille de laurier • sel et poivre

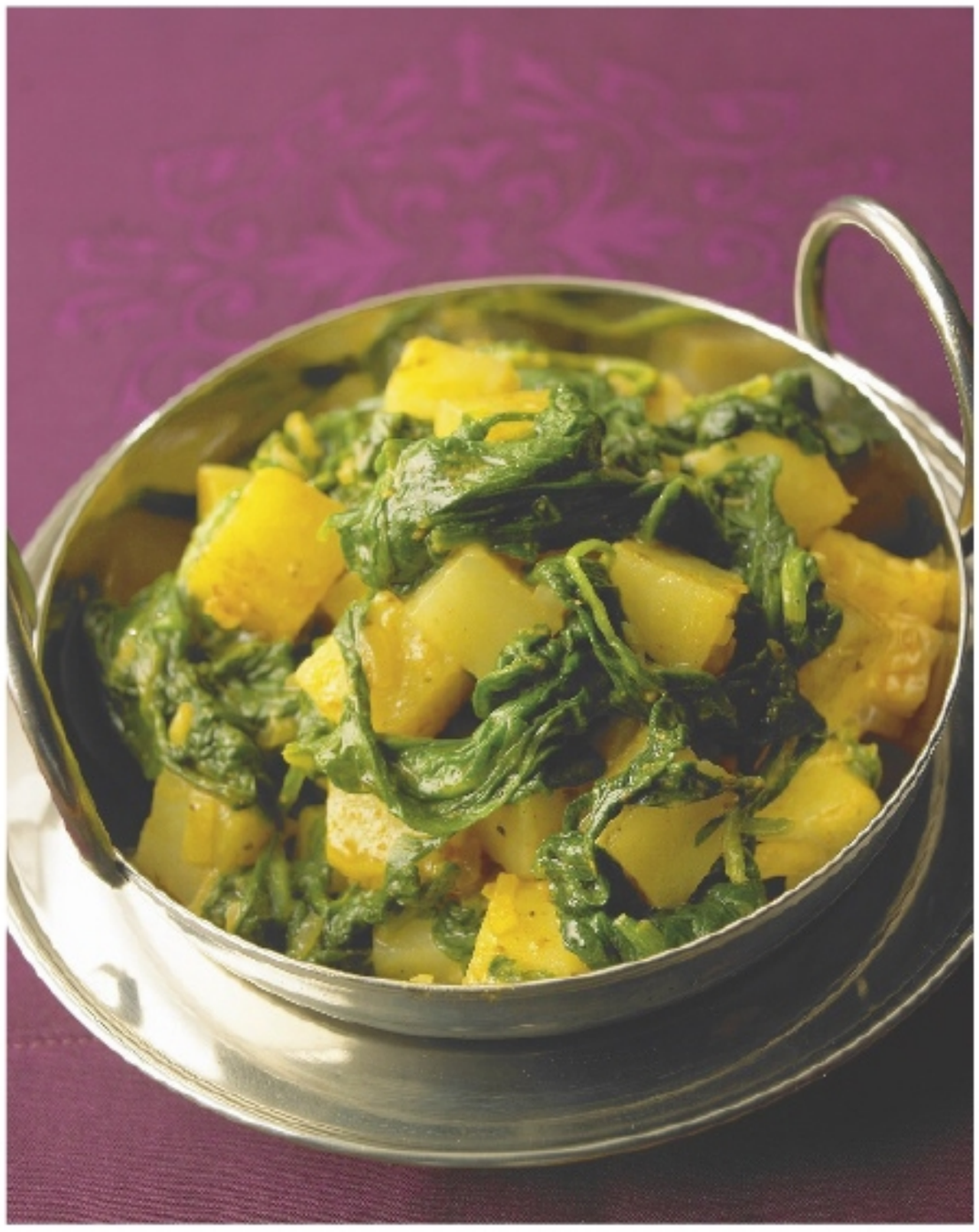
1 Épluchez et émincez l'oignon, la carotte et le céleri.

2 Farinez les morceaux de veau et faites-les dorer rapidement dans l'huile d'olive. Réservez.

3 Réduisez le feu et faites revenir l'oignon, la carotte et le céleri quelques minutes en remuant. Versez le vin et faites réduire. Ajoutez les tomates et leur jus, le concentré de tomate et la feuille de laurier. Salez et poivrez. Portez à ébullition, puis remettez la viande. Laissez mijoter 1 h 30 à couvert.

4 Testez la cuisson de la viande : elle doit être tendre. Réservez au chaud. Mixez les légumes et faites réduire la sauce si elle est trop liquide. Vérifiez l'assaisonnement. Versez la sauce sur la viande avant de servir. Accompagnez d'un risotto à la milanaise.

Remarques : cette recette est au top, lorsqu'elle est servie avec une « gremolata » : hachez 1 gousse d'ail avec le zeste d'un demi-citron et 2 cuillerées à soupe de persil plat. Parsemez ce mélange sur l'osso-buco au moment de servir…



RECETTE PROPOSÉE PAR CLODINDON

Aloo palak (curry de pommes de terre et épinards) Inde

Pour 4 personnes
Préparation 20 minutes | Cuisson 30 minutes

- 6 pommes de terre • 300 g d'épinards frais • 4 tomates
- 3 gousses d'ail coupées en morceaux • 2 oignons
- 1 poivron rouge • 3 cm de gingembre frais émincé
- ½ piment vert frais • ghee ou huile d'olive • sel et poivre
- 1 c. à café de garam masala • 1 pincée des épices suivantes : piment de Cayenne, cardamome, cannelle, cumin, graines de moutarde
- coriandre fraîche (pour le décor)

1 Épluchez et lavez les pommes de terre et faites-les cuire 10 minutes à la vapeur. Faites revenir le masala et les épices 2 minutes dans la matière grasse, puis ajoutez les oignons émincés, le poivron coupé en lanières, le piment vert, l'ail et le gingembre. Versez les tomates coupées en dés et poursuivez la cuisson 5 minutes.

2 Ajoutez les pommes de terre coupées en cubes ou en rondelles. Couvrez d'eau, salez, poivrez et laissez mijoter 10 minutes. Lavez soigneusement les épinards. Versez-les dans la sauce tomate en mélangeant bien. Poursuivez la cuisson 5 minutes. Parsemez de coriandre fraîche et servez sans attendre.

L'AVIS DES INTERNAUTES
XROGEL : 5/5 Recette pleine de saveurs, bien que j'aie utilisé très peu d'huile (2 cuillerées à soupe). Bien meilleur et plus digeste qu'au restaurant.

RECETTE PROPOSÉE PAR SYLVIE_169

Filet de bœuf Wellington

Pour 4 personnes

Préparation 20 minutes | Cuisson 25 minutes

• 300 g de pâte feuilletée • 700 g de filet de bœuf paré • 150 g de champignons • 50 g d'oignons • 1 jaune d'œuf • 50 cl d'huile végétale • 1 c. à soupe d'herbes aromatiques (origan, herbes de Provence) • sel et poivre

1 Salez et poivrez le filet de bœuf des deux côtés. Faites-le revenir à la poêle 5 minutes sur chaque face avec la moitié de l'huile. Laissez refroidir.

2 Faites revenir les oignons grossièrement hachés, les champignons coupés en morceaux et les herbes dans l'huile restante. Hachez finement le mélange en duxelles (très petits cubes).

3 Préchauffez le four à th. 8/9 – 250 °C. Étalez la pâte feuilletée en une abaisse de 3 mm. Répartissez la moitié de la duxelles de champignons sur la pâte, posez le filet dessus, puis recouvrez-le du reste de duxelles. Refermez la pâte feuilletée (soudez les bords avec de l'eau). Badigeonnez-la de jaune d'œuf au pinceau. Enfournez pour 15 à 20 minutes selon la cuisson désirée.

4 Servez avec une sauce au vin blanc et aux herbes.

Accompagnement : petits légumes, carottes, brocolis, pois mange-tout et croquettes de pomme de terre.

L'AVIS DES INTERNAUTES

NATHALIE_6059 : 5/5 Un plat vraiment très fin! À cuisiner lors d'un repas de fête.

RECETTE PROPOSÉE PAR FLOFLO

Lasagnes

Pour 4 personnes

Préparation 30 minutes | Cuisson 1 h 35

• ½ paquet de lasagnes • 250 g de bœuf haché • 150 g de chair à saucisse • 1 oignon • 1 carotte • 1 branche de céleri • basilic (frais si possible) • 125 g de mozzarella • 50 cl de béchamel maison • 50 cl de purée de tomate (passata) • 1 boîte de tomates en dés • huile d'olive • sel et poivre

1 Pelez et hachez finement l'oignon, la carotte et le céleri (réservez les feuilles). Faites chauffer un fond d'huile d'olive dans une cocotte et versez la moitié des légumes. Incorporez la purée de tomate et les tomates en dés. Ajoutez un bouquet composé des feuilles de céleri et de 2 branches de basilic. Salez et poivrez. Laissez cuire 1 heure à feu doux, en ajoutant un peu d'eau au besoin. Ôtez le bouquet en fin de cuisson. 2 Faites chauffer un fond d'huile d'olive dans un autre récipient et versez le reste du hachis de légumes. Ajoutez la chair à saucisse, laissez cuire 5 minutes, puis incorporez le bœuf. Lorsque le mélange a pris de la couleur, ajoutez la béchamel hors du feu. Salez et poivrez. 3 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Déposez une couche de lasagnes dans un plat à gratin, couvrez de sauce tomate et d'une couche de viande. Déposez quelques feuilles de basilic entre chaque couche et terminez par une couche de pâtes. 4 Enfournez pour 35 minutes et couvrez de mozzarella coupée en dés quelques minutes avant la fin.

L'AVIS DES INTERNAUTES

ROSSIFIUMI : 5/5 Très bonne recette, je vous conseille de la préparer la veille et de la conserver au réfrigérateur sans la cuire, pour que la pâte prenne le goût de béchamel et de tomate.

Rougail aux saucisses de Jean-Christophe (La Réunion)

Pour 4 personnes

Préparation 30 minutes | Cuisson 1 h 15 | Marinade 2 heures

- 5 saucisses de Morteau • 5 saucisses de Toulouse
- 5 citrons verts • 2 bottes d'oignons blancs avec les tiges
- 3 gousses d'ail • 5 cm de gingembre frais • 2 piments verts
- 2 ou 3 boîtes de tomates concassées • 3 c. à soupe d'huile
- thym • safran • persil • sel et poivre

ACCOMPAGNEMENT : lentilles et riz

1 Piquez les saucisses et plongez-les 10 minutes dans l'eau bouillante. Égouttez-les et coupez-les en trois. 2 Râpez le gingembre et écrasez les gousses d'ail. Salez, poivrez et réservez. Hachez les oignons et la partie tendre des tiges (réservez 3 oignons pour la sauce). Lavez, séchez et ciselez le persil. 3 Faites chauffer 1 cuillerée à soupe d'huile dans un faitout et faites revenir les saucisses. Ajoutez les oignons hachés, le gingembre et l'ail. Assaisonnez et faites cuire 5 minutes en remuant. Versez les tomates concassées, le thym et le safran et laissez mijoter 1 heure à feu doux. 4 Préparez la sauce : prélevez les zestes de 3 citrons verts et pressez-les tous. Mélangez les zestes et le jus de citron aux oignons réservés. Ajoutez les piments hachés et 2 cuillerées à soupe d'huile. Laissez mariner 2 heures. 5 Répartissez le rougail, le riz et les lentilles sur les assiettes et arrosez de sauce. Parsemez de tiges d'oignon et de persil avant de servir.

RECETTE PROPOSÉE PAR ARIANE

Bo bun (Vietnam)

Pour 4 personnes

Préparation 30 minutes | Cuisson 5 minutes | Marinade 30 minutes

- 700 g de viande de bœuf très tendre • 8 nems
- 1 sachet de vermicelles de riz (« bun » dans les épiceries exotiques)
- 1 gousse d'ail émincée • 3 c. à soupe de sauce d'huître
- 3 c. soupe de sauce soja • 1 c. à soupe de curry doux en poudre
- 1 c. à soupe d'huile • 1 c. à café de glutamate • sel et poivre

SAUCE NUOC-MÂM ALLONGÉE : • 4 bols d'eau • 2 bols de sucre
• 1 bol de nuoc-mâm • ½ bol de vinaigre

POUR LA GARNITURE : • 300 g de soja frais • batavia
• menthe et coriandre • quelques cacahuètes (facultatif)

1 Taillez la viande en tranches très fines, et faites-la mariner au frais avec le curry, l'ail, le glutamate, la sauce soja et la sauce d'huître pendant 30 minutes au moins. 2 Pendant ce temps, préparez la sauce. Si vous cuisinez souvent asiatique, doublez les proportions et conservez-la dans un bocal. Vous pouvez ajouter une pointe de piment (sauce chili) pour la parfumer. Portez à ébullition et réservez. 3 Plongez les vermicelles 3 à 4 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Égouttez-les. 4 Saisissez rapidement la viande à feu vif dans l'huile pour qu'elle reste tendre. Salez et poivrez. 5 Servez le bo bun dans des grands bols. Disposez la batavia et le soja, puis ajoutez 3 ou 4 poignées de vermicelles et 2 nems coupés en petits morceaux par personne. Répartissez la viande. Décorez de feuilles de coriandre et de menthe et parsemez de cacahuètes concassées (facultatif). Arrosez de sauce. C'est prêt !

Poulet yassa (Casamance)

Pour 4 personnes

Préparation 20 minutes | Cuisson 1 h 20 | Marinade 30 minutes

- 1 poulet coupé en morceaux
- 5 gros oignons
- 3 gros citrons
- 3 piments
- huile
- sel et poivre

1 Pressez les citrons. Pelez les oignons et coupez-les en fines rondelles. Faites mariner les morceaux de poulet pendant 30 minutes avec le jus de citron, les oignons, les piments entiers et 3 cuillerées à soupe d'huile. Salez et poivrez.

2 Préchauffez le gril du four. Faites dorer les morceaux de poulet sous le gril, puis remettez-les dans la marinade.

3 Faites chauffer une demi-louche d'huile dans une cocotte et faites revenir les oignons sans laisser colorer. Ajoutez le poulet et la marinade. Salez et poivrez. Couvrez et laissez cuire 1 heure à feu très doux. Les oignons fondent et donnent du jus. Servez chaud avec du riz blanc.

L'AVIS DES INTERNAUTES

EVELYNE_1156: 5/5 Excellent! Le plaisir est dans l'assiette, surtout lorsque l'on partage ce plat avec des amis. Merci pour toutes ces bonnes recettes.

RECETTE PROPOSÉE PAR PAULINE_10

Pastilla au poulet

Pour 6 personnes

Préparation 40 minutes | Cuisson 1 h 40

- 12 feuilles de brick
- 1 poulet de 2 kg coupé en morceaux
- 2 oignons
- 5 brins de coriandre
- 4 œufs
- 50 g de beurre
- 125 g d'amandes effilées
- 1,5 c. à soupe d'huile
- 2 c. à café de cannelle
- 1 c. à café de ras-el-hanout
- 1 c. à café de miel
- sucre glace
- sel et poivre

1 Faites dorer les amandes effilées dans une poêle avec 1 cuillerée à café d'huile. Égouttez-les. Pelez et émincez les oignons. Lavez et séchez la coriandre. 2 Chauffez 20 g de beurre et 1 cuillerée à soupe d'huile dans une cocotte et faites dorer les morceaux de poulet. Ajoutez les oignons, la coriandre, le miel, la moitié de la cannelle et le ras-el-hanout. Salez et poivrez. Versez 20 cl d'eau, couvrez et laissez mijoter 1 heure. 3 Désossez les morceaux de poulet et retirez la peau. Coupez la chair en morceaux. Réservez. Retirez la coriandre et faites réduire le jus de cuisson de moitié. Réduisez le feu au maximum. Battez les œufs en omelette, assaisonnez. Versez-les dans la cocotte et brouillez-les en mélangeant vivement avec une fourchette. 4 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Beurrez un moule à manqué. Posez 1 feuille de brick au fond, puis 5 autour, en les faisant déborder de moitié. Étalez uniformément les amandes. Posez les morceaux de poulet et nappez avec les œufs brouillés. Rabattez les bords des feuilles de brick vers l'intérieur. Recouvrez avec les 6 dernières feuilles et rentrez les bords dans le moule. 5 Badigeonnez le dessus avec le reste de beurre fondu. Saupoudrez du reste de cannelle et de sucre glace. Enfournez pour 20 minutes, jusqu'à ce que les feuilles de brick soient dorées.

L'AVIS DES INTERNAUTES

TCHICH: 5/5 Excellent. La recette est très fiable. Il suffit de se laisser guider. La seule astuce, c'est de ne pas trop cuire l'omelette pour que le plat ne soit pas trop sec.

RECETTE PROPOSÉE PAR HIND_13

Tajine d'agneau
aux pruneaux et aux amandes

Pour 8 personnes
Préparation 20 minutes | Cuisson 1 h 45

- 1,5 kg d'épaule d'agneau coupée en morceaux
- 500 g de pruneaux entiers • 100 g d'amandes épluchées
- 2 oignons • 3 gousses d'ail • 50 g de graines de sésame
- 5 c. à soupe de sucre • 2, 5 c. à soupe d'huile • 1 c. à soupe de cannelle
- 1 c. à café de sel • 1 c. à café de gingembre • 1 pincée de safran

1 Faites chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile dans une cocotte et faites revenir les morceaux de viande quelques instants. Ajoutez les oignons émincés et laissez-les colorer. Versez l'ail haché, 2 cuillerées à soupe de sucre, le gingembre, le sel et le safran. Mélangez bien et couvrez d'eau à hauteur. Laissez mijoter 1 h 30.

2 Pendant ce temps, faites cuire les pruneaux 15 minutes dans une casserole, avec 2 louches du bouillon de viande, le reste de sucre et la cannelle. Faites légèrement griller les graines de sésame à sec dans une poêle antiadhésive.

3 Faites frire les amandes dans un peu d'huile et égouttez-les. Surveillez bien la coloration, car cela va vite ! Servez la viande avec les pruneaux, les amandes et les graines de sésame.

L'AVIS DES INTERNAUTES
LILIANE_471 : 5/5 **J'ai ajouté du ras-el-hanout. Les pruneaux cuits de cette façon sont délicieux. J'ai préparé le plat la veille, car une fois refroidi, j'ai pu retirer un peu de graisse. Je conserve cette recette, très rapide à faire et très bonne.**

Tajine : Ragoût aux 1000 saveurs

RECETTE PROPOSÉE PAR LAETI_1

Tajine de poulet mariné aux
olives et aux citrons confits

Pour 4 personnes
Préparation 20 minutes | Cuisson 45 minutes |
Marinade 12 heures

- 4 cuisses de poulet • 5 oignons • 4 grosses tomates
- 2 gousses d'ail • 1 citron • 1 bouquet de coriandre hachée
- 1 morceau de gingembre frais ou en poudre
- 4 poignées d'olives violettes ou vertes
- 4 pistils de safran • 1 citron confit au sel

POUR LA MARINADE: • 1 verre d'huile d'olive
• 1 c. à soupe de curcuma • 1 c. à soupe de paprika doux
• 1 pointe de piment de Cayenne • sel de Guérande et poivre du moulin

1 La veille, préparez la marinade avec l'huile d'olive, le paprika doux, le curcuma, le piment de Cayenne, le sel et le poivre. Faites mariner le poulet toute la nuit. **2** Le lendemain, faites chauffer l'huile de la marinade dans le tajine (30 cm de diamètre) et faites revenir les cuisses de poulet, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Ajoutez les oignons émincés, puis l'ail écrasé. **3** Laissez dorer les oignons, puis versez les tomates épépinées et concassées. Incorporez le jus du citron, le gingembre et le safran et laissez mijoter 10 minutes à feu doux. Poursuivez la cuisson 20 minutes à couvert et à feu doux, puis ajoutez la coriandre, les olives et le citron confit coupé en quatre. Laissez sur le feu le temps de réchauffer les olives et le citron. Servez chaud.

L'AVIS DES INTERNAUTES
BROUETTE : 5/5 **Franchement, chapeau ! Très, très, bon. Le poulet se mange à la petite cuillère, tant il est fondant.**

RECETTE PROPOSÉE PAR ELMULETO

Paella

Pour 9 personnes
Préparation 30 minutes |
Cuisson 1 h 20

- 720 g de riz rond pour paella
- 1 poulet de 1,2 kg
- ½ lapin de 500 g
- 4 petits artichauts violets
- 400 g de haricots cocos
- 150 g de haricots verts
- 100 g de petits pois
- 3 branches de romarin frais
- 25 cl d'huile d'olive
- 5 c. à soupe de tomates concassées
- 2 c. à café de paprika
- 2 g de safran en poudre
- sel

- 1 vrai plat à paella en acier poli si possible un trépied pour bien répartir la chaleur

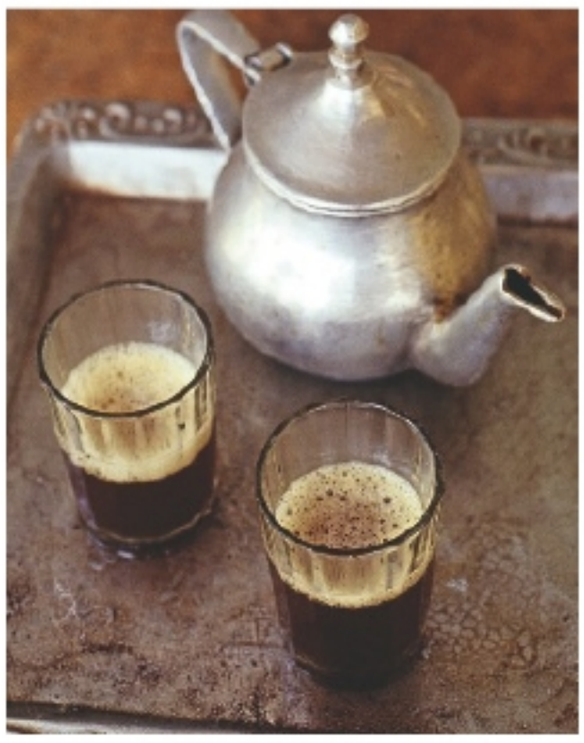
1 Coupez les haricots en morceaux de 5 cm. Découpez la tête des artichauts et enlevez les premières feuilles jusqu'aux plus tendres. Nettoyez le fond puis découpez en quatre ou six. Découpez le poulet et le lapin en morceaux de la taille d'un kiwi. Salez-les. **2** Mettez l'huile d'olive à chauffer au milieu du plat. Quand elle commence à fumer, mettez le poulet et le lapin en une fois. Laissez dorer sur toutes les faces sur feu moyen durant 25 à 30 minutes. Au bout de 25 minutes, les os dégagent leurs sucs pour le bouillon. Ramenez la viande dorée sur les bords. Ajoutez dans l'ordre : artichauts, cocos, haricots verts et pois. Remuez quelques minutes. **3** Dégagez un espace au milieu pour y rissoler la tomate 1 à 2 minutes, ajoutez le paprika pour 1 minute de cuisson. Versez de l'eau jusqu'à 1 cm du haut. Salez et laissez cuire 30 minutes. Au bout de ce temps, on doit arriver à voir à l'intérieur du plat la moitié des rivets des anses. C'est à ce moment qu'on mettra le riz. **4** Goûtez, le bouillon doit être liquoreux et légèrement salé. Versez le riz en croix, normalement il dépasse de la surface d'environ un doigt. Mettez le safran sur le riz puis étalez le riz sur toute la surface. **5** Mélangez pour recouvrir le riz de bouillon. À partir de maintenant, interdiction de mélanger. Cuisez sur feu vif 3 à 4 minutes pour fixer l'amidon dans le riz. Baissez le feu au plus bas et laissez cuire encore 8 minutes. Posez le romarin dessus. **6** Poursuivez 3 à 4 minutes, attention, ces dernières minutes font la différence. Si le plat ne contient plus ou presque de bouillon, laissez sur feu très doux. Si le plat contient encore beaucoup de bouillon, mettez sur feu moyen. **7** Arrêtez le feu, recouvrez le plat d'un torchon humide. Laissez reposer 5 bonnes minutes, le temps que le riz termine sa cuisson.

Au Mali, la cuisine est un plaisir des sens et des saveurs. Elle se prépare comme une fête.

Cuisine d'Afrique

Oh Mali, ma liberté...

Dans ce vaste pays d'Afrique de l'Ouest, les spécialités de la cuisine à base de mil et de riz sont aussi diverses que l'origine de ses ethnies. Par Henri Yadan



Traversée par la transsaharienne, Bamako, la capitale malienne, abrite le grand marché rose, un avant-goût de la gastronomie locale. Entre les étals d'étoffes bariolées, de bijoux, de masques, d'objets funéraires, d'oiseaux empaillés et de grigris porte-bonheur, les produits alimentaires s'alignent par terre selon leur provenance. Derrière leurs stands de frites de patate douce vendues à la pièce, de beignets et de cacahuètes, les femmes s'affairent autour d'une poêle où rôtit lentement du poulet. Les céréales, aliment de base que les Maliens accommodent avec des épices, abondent. Selon son niveau social, on y ajoute des légumes, de la viande et, plus rarement, du poisson (car le pays n'a pas d'accès à la mer). Les habitudes alimentaires ayant beaucoup évolué ces dernières années, ne comptez pas trouver ici des mets exotiques comme le serpent ou des insectes.

Préparer un repas prend du temps car la plupart des recettes sont mijotées. Cette tâche est exclusivement réservée aux femmes, les hommes n'étant pas autorisés à pénétrer en cuisine. À table, on utilise la main droite pour se servir et manger, seul ou à plusieurs autour d'une grande bassine, la main gauche étant réputée impure dans la religion musulmane. Pas de panique, on vous apportera ensuite un broc d'eau pour vous laver les mains.

Des céréales et des légumes à tous les repas

Incontournable, le plat le plus typique de la cuisine malienne est le « tô », que l'on soit situé en pays Sonrhaï, Bambara, Peul ou Dogon. À base de mil écrasé et mélangé à de l'eau bouillante, il est servi avec de la sauce gombo, du nom de ce fruit gluant employé comme condiment. L'autre grande recette locale est le « tiep », ou riz au gras, toujours accompagné de sauce tomate, huile, oignon, bouillon cube, piment, gombo et goyo, une petite aubergine savoureuse. Au Mali, on mange deux sortes de couscous. Le « sarakolé » est composé d'une pâte de gombo séchée arrosée d'une sauce aux oignons, à la poudre de feuilles de baobab et à l'huile d'arachide à laquelle on ajoute de la viande ou du poisson. Le « saoudien » ressemble à celui que nous connaissons, mais avec une plus grosse semoule. Délicieux lorsqu'ils sont

Profitez d'une balade au marché rose de Bamako pour découvrir les trésors de la cuisine malienne.

L'ART DU « TÔ »

Pays aux fortes traditions dont le nom signifie littéralement hippopotame en dialecte Bambara, la république du Mali cultive « la cuisine du désir » lors de la préparation de son plat national. Pour réaliser et apprécier cette spécialité culinaire dont l'origine remonte à la nuit des temps, les ingrédients seront facilement disponibles dans votre supermarché. Versez la totalité d'un paquet de mil dans une grosse marmite et utilisez un pilon en redoublant les coups jusqu'à obtenir une farine à la texture très fine. Versez-la ensuite dans une casserole profonde en la délayant avec une petite quantité d'eau jusqu'à sa transformation en bouillie crémeuse. Videz le mélange dans une eau frémissante en y ajoutant une pincée de sel et mélangez le tout avec une cuillère en bois jusqu'à épaississement de la pâte. Il ne vous reste plus qu'à en confectionner de petites galettes à frire dans une poêle puis à napper d'une sauce légèrement épicée. Elles accompagneront à merveille un poulet rôti ou une vi ande blanche.

Tradition oblige, les familles maliennes se feront un devoir de partager leur repas, en réservant à leurs hôtes les meilleurs morceaux.

La banane plantain au goût inimitable est utilisée dans les recettes de fêtes et lors des grands événements.

bien préparés, le « foutou » réalisé avec de l'igname écrasée et le « tcheké » – le plat de fête national, mélange de poissons frits dans l'huile, d'oignons et de banane plantain – constituent une étape culinaire incontournable.

À chaque région ses spécialités culinaires

Dans la zone désertique du nord, il faudra goûter au « fakouhoye », un plat baptisé du nom d'une herbe cueillie par les nomades. Cette spécialité de riz est préparée avec une viande légèrement faisandée, ou du poisson, et nappée d'une sauce verte. Laissez-vous tenter par le « toukassou », un plat de mouton servi avec des boules de farine enrobées de sauce tomate. Découvrez aussi le « labédia ». Il est composé de mouton ou de chèvre bien cuite, pilée dans du beurre de karité et mélangée à du riz.

Avec les tribus Touareg, les expériences culinaires seront au programme puisqu'elles se nourrissent essentiellement de beurre de chèvre, de viande séchée et de lait. L'une de leurs recettes fétiches est la « viande sableuse », un plat apprêté dans l'estomac d'un mouton et cuit à l'aide de pierres chaudes. Lors des grandes fêtes, les Touareg abattent même un dromadaire dont ils dégustent la viande au cours d'un repas mémorable. La cuisine du pays s'est aussi enrichie des traditions culinaires ouest africaines. Venus de Côte d'Ivoire, on y trouve désormais le « poulet kedjennou » qui mijote longtemps dans une cocotte avec des tomates, des oignons et des herbes, l'« attiéké », une semoule de manioc et de fonio, une céréale blanche, et l'aloko, une banane plantain frite

OÙ MANGER **EN FRANCE** COMME **AU MALI**

Paris,

• **Le Dogon.** L'accueil est sympathique et le « yassa » aux bananes plantains est excellent.
30 rue René Boulanger (X^e^). Tel. 01 70 91 03 58.
Menu à 20 euros.

• **Mama Africa.** Une adresse où le « tô », le plat typique du Mali, est un régal !
48 avenue Jean Jaurès (XIX^e^). Tél. 01 42 38 67 67.
Plat à 15 euros.

Toulouse

• **African Queen**
Les « alokos » sont savoureuses et les plats sont copieux.
14 rue Paradoux, Tel. 06 31 48 38 47.
Menu 3 plats et un dessert à 38 euros

Marseille

• **Mopty**
La cuisine (à goûter le délicieux « mafé ») et les prix de ce tout petit restaurant défient toute concurrence sur Marseille.
98 rue de Curiol.
Tél. 04 91 92 72 07.
Plat à 7 euros.

Au Mali, les commerçants affichent la couleur pour nous mettre en appétit.

Le long du fleuve Niger et du lac de Manantali, les pêcheurs lancent leurs filets en direction des bancs de capitaines et poissons-chiens.

à la poêle. Du Sénégal voisin, on a importé au moins trois spécialités. Le « tieboudien », une assiette de riz au poisson, le « yassa », un riz blanc escorté de poulet aux oignons, de citron et d'une multitude d'épices écrasées au pilon, sans oublier le « mafé », un morceau de poulet à la sauce d'arachide servi avec du riz, des carottes, des tomates et des pommes de terre bouillies. Ceux qui ont déjà goûté adorent…

Jus de fruits et boissons insolites au menu

Côté desserts, optez pour le « dégué », une crème chaude faite de lait caillé, de mil, de riz et de sucre dont on vous servira un bol depuis une soupière. Pensez aussi à croquer du zaban, un fruit aux graines acidulées très rafraîchissantes. Au marché, dans les boutiques ou au restaurant, on vous proposera des jus de gingembre, pastèque, tamarin, pain de singe constitué de lait et de baobab ainsi que du « babléni », l'équivalent du « bissap » sénégalais à base d'infusion de fleur d'hibiscus. Et puisque la mangue locale est très réputée, faites comme les Maliens, arrosez-la de citron vert. Une bière très populaire appelée Castel pourra aussi accompagner vos menus, à moins de préférer le Dolo, un breuvage artisanal à base de mil.

La tradition veut que dans ce pays, chaque repas se termine par le rituel des trois thés, fort ou doux selon les services. Le premier pour la vie, le second pour l'amour et le dernier pour la mort. Plus que du folklore, il s'agit d'une tradition millénaire.

LE MALI AU RÉGIME SALÉ.

Depuis des siècles, la région de Taoudeni, au nord du Mali, dispose d'une grande concentration de mine de sel. Les mineurs, dont les conditions de travail en matière de sécurité gagneraient vraiment à être améliorées, confectionnent des plaques de sel. Celles-ci sont transportées dans une grande partie de l'Afrique de l'ouest par des caravanes de dromadaires. L'économie malienne est avant tout basée sur l'exploitation du sel. Cependant, la production nationale n'est pas suffisante pour couvrir les besoins en sel de toute la population. En effet, grands consommateurs de sel, les Maliens l'utilisent dans la préparation de plats et pour l'élevage du bétail.

Thé malien traditionnel

Pour 6 personnes
Préparation 15 minutes
Cuisson 5 minutes

- 2 c. à café de thé vert chinois (gunpowder à petites graines : il doit être vert foncé luisant; le plus prisé des Maliens du nord est le 411)
- 5 c. à café de sucre en poudre
- 1 botte de menthe

1 Portez de l'eau à ébullition dans une théière en métal. Mettez le thé dans l'eau, remuez et jetez l'eau. Versez à nouveau de l'eau sur le thé et portez à ébullition. Laissez réduire quelques minutes (on doit sentir une légère odeur de caramel, signe de la cuisson du thé). **2** Mettez le sucre et la menthe dans une autre théière en métal, puis versez-y le thé chaud, hors du feu. Versez le thé dans un verre, en formant une mousse importante, puis réservez-le dans la théière. Répétez cette opération plusieurs fois, de façon à bien homogénéiser le thé. Lorsque le thé est bien infusé et le mélange bien équilibré, servez-le dans de petits verres, en préservant le maximum de mousse. Pour ce faire, ne remplissez pas plus de 4 verres à la fois. Dégustez très chaud.

Sauce Naji au filet de bœuf

Pour 6 personnes
Préparation 35 minutes
Cuisson 40 minutes

- 1,5 kg de viande de bœuf (filet, tende-de-tranche, romsteck)
- 8 tomates
- 4 gros oignons
- 1 tête d'ail
- 1 tablette de bouillon de poulet
- 1 c. à soupe de concentré de tomate
- 2 c. à soupe de poudre de gombo tamisé (facultatif)
- 1 petit piment antillais (facultatif)
- 5 c. à soupe d'huile d'arachide
- sel et poivre

1 Découpez la viande en petits dés. Éplucher et émincez les oignons. Éplucher et pilez les gousses d'ail dans un mortier. Mélangez la viande avec l'ail pilé. **2** Coupez les tomates en morceaux et mixez-les, dans un robot, avec le concentré de tomate. Réservez. **3** Chauffez l'huile dans une cocotte. Saisissez les oignons dans l'huile fumante, laissez-les colorer, puis versez la purée de tomate, les dés de viande enrobés d'ail, le bouillon cube de poulet écrasé et 10 cl d'eau. Salez, poivrez et laissez mijoter 30 minutes à feu doux, en ajoutant le piment au bout de 15 minutes de cuisson. Incorporez la poudre de gombo au dernier moment. On peut aussi ajouter des légumes (courgettes, aubergines, chou vert, carottes, poivrons). La sauce peut également se préparer de la même façon avec du poisson.

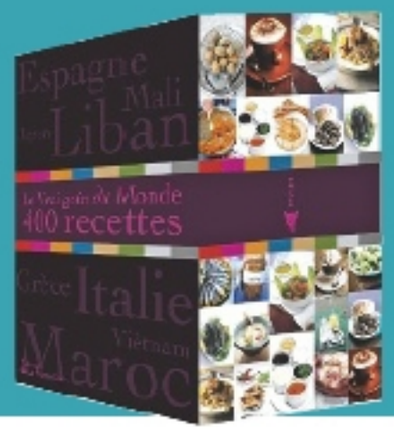
Bonbon à la confiture de lait

Pour 4 personnes
Préparation 5 minutes
Cuisson 2 heures

- 2 l de lait
- 200 g de sucre en poudre

1 Réunissez le lait et le sucre dans une cocotte. Faites cuire ce mélange à feu doux jusqu'à ce qu'il soit réduit aux deux tiers, sans cesser de remuer avec une spatule en bois, pour éviter qu'une peau ne se forme. **2** Lorsque le lait épaissit et prend une couleur caramel, arrêtez le feu et laissez refroidir. Étalez une feuille de film alimentaire légèrement huilée sur le plan de travail. Versez la confiture de lait sur un des côtés du film, puis roulez le tout et attachez les 2 extrémités comme un gros bonbon. **3** Placez au réfrigérateur pour que la confiture de lait durcisse. Servez cette confiserie coupée en morceaux pour accompagner café ou thé.

Photos et recettes extraites du coffret « **Le Vrai Goût du monde** », de Jean-François Mallet, x, 27 €.



Rouleaux frits de capitaine fumé et bananes plantains

Pour 4 personnes
Préparation 20 minutes
Cuisson 10 minutes

- 2 bananes plantains mûres légèrement sucrées
- 8 tranches épaisses de capitaine fumé (ou thon ou espadon)
- huile pour friture
- fleur de sel et poivre.

1 Épluchez et taillez les bananes plantains en fines lamelles dans la hauteur. Chauffez un bain de friture.

2 Faites frire les lamelles de bananes 2 par 2, en les laissant colorer au maximum. Égouttez-les sur du papier absorbant et laissez-les refroidir.

3 Coupez les tranches de poisson fumé en deux. Disposez les sur les lamelles de bananes plantains, puis roulez le tout.

4 Maintenez les rouleaux obtenus avec un bâtonnet en bois, puis salez-les légèrement avec de la fleur de sel.

5 Servez les rouleaux frits avant qu'ils aient complètement refroidi, en entrée, accompagnés d'une petite salade de roquette assaisonnée d'huile d'arachide et de graines de cumin.

Questionnaire Marmiton

Chère lectrice, cher lecteur. Que vous soyez un fidèle abonné ou un nouveau lecteur, vous avez sur notre magazine certainement des appréciations et des commentaires. Tous vos avis comptent pour que nous puissions vous fournir un magazine encore plus complet. Merci de répondre à ce questionnaire, cela ne vous prendra que quelques minutes.

Pour répondre
Entourez le chiffre correspondant à votre choix.

LES 50 PREMIERS LECTEURS
à répondre à ce questionnaire recevront ces très pratiques ciseaux à herbes

Afin de pouvoir vous faire parvenir votre cadeau si vous êtes parmi les 50 premiers à répondre, merci de nous indiquer votre nom et votre adresse postale, ci-dessous:

NOM _____

ADRESSE _____

_____

CP _____ VILLE _____

➜ À renvoyer à **Grand Sondage MARMITON**
192 avenue Charles-de-Gaulle, 92 523 Neuilly-sur- Seine Cedex

❑ Oui, je souhaite recevoir des propositions commerciales et/ou participer à des études de Marmiton.org ou de ses partenaires

Comportements d'achat, habitudes de lecture

1 Comment vous êtes-vous procuré ce numéro de Marmiton ? (une seule réponse)
1 vous l'avez acheté chez un marchand de journaux
2 on vous l'a offert ou prêté
3 vous êtes abonné(e)

2 Si vous avez acheté Marmiton, quel a été votre critère de choix ? (une seule réponse)
1 La couverture donne envie de lire le magazine
2 Après l'avoir feuilleté, je trouve le magazine bien fait
3 Mon entourage me l'a recommandé
4 Pour le sujet ou les sujets présentés en couverture
5 Parce que les précédents numéros m'ont plu
6 Parce que j'aime bien le site Marmiton.org
7 Autre raison, précisez : _____

3 Vous inclus, combien de personnes ont lu, vont lire cet exemplaire de Marmiton ?
_____ personnes

4 Depuis combien de temps lisez-vous Marmiton magazine ?
1 C'est la première fois
2 J'ai déjà lu 1 ou 2 autres numéros
3 J'ai lu tous les numéros

5 En général, dans un numéro de Marmiton (ou dans ce numéro si c'est la première fois), vous lisez :
1 Tout ou presque
2 Environ la moitié
3 Moins de la moitié
4 Seulement les recettes

6 Qu'allez vous faire de ce numéro après l'avoir lu :
1 Le jeter
2 Découper ou photocopier les recettes qui m'intéressent et jeter le reste
3 Le conserver
4 Le donner ou le prêter

7 Connaissez-vous le site Marmiton.org
1 Oui 2 Non

8 Si oui, à quelle fréquence vous rendez-vous sur le site Marmiton.org :
1 plusieurs fois par semaine
2 1 fois par semaine
3 1 à 3 fois par mois
4 moins souvent

9 Lisez-vous ces magazines ?		tous les n° ou presque	régulièrement	parfois	jamais
1	Elle à table	1	2	3	4
2	Régal	1	2	3	4
3	Saveurs	1	2	3	4
4	Cuisine Actuelle	1	2	3	4
5	Gala Gourmand	1	2	3	4
6	Maxi Cuisine	1	2	3	4
7	Vie Pratique Gourmand	1	2	3	4
8	Cuisine & Vins de France	1	2	3	4

10 Quand vous achetez un magazine de cuisine, quelle est pour vous l'importance des éléments suivants ?

		très important	assez important	peu important	pas du tout important
1	La quantité des recettes	1	2	3	4
2	La variété des recettes	1	2	3	4
3	La présentation des recettes	1	2	3	4
4	Les fiches cuisine détachables	1	2	3	4
5	Les mini suppléments détachables	1	2	3	4

Appréciation générale et détaillée de Marmiton magazine

11 Êtes vous « tout à fait d'accord », « assez d'accord », « peu d'accord » ou « pas du tout d'accord » avec les affirmations suivantes :		tout à fait d'accord	assez d'accord	peu d'accord	pas du tout d'accord
1	Le magazine Marmiton me donne des idées pour une cuisine de tous les jours	1	2	3	4
2	Le magazine Marmiton me donne des idées pour une cuisine plus « festive »	1	2	3	4
3	Le magazine Marmiton m'aide à manger équilibré	1	2	3	4
4	Le magazine Marmiton est différent des autres magazines de cuisine	1	2	3	4
5	Le magazine Marmiton est complémentaire du site Internet	1	2	3	4
6	Les grandes parties du magazine sont facilement repérables	1	2	3	4
7	La variété des recettes dans un même numéro est satisfaisante	1	2	3	4
8	Les recettes sont originales	1	2	3	4
9	Les ingrédients sont faciles à trouver en magasin	1	2	3	4
10	Les photos incitent à réaliser les recettes	1	2	3	4

12 Selon vous, chacune des rubriques suivantes du magazine Marmiton est…

		très intéressante	assez intéressante	peu intéressante	pas du tout intéressante
1	Portefolio. Tout en images SAFRAN et les recettes (pages 6 à 19)	1	2	3	4
2	Tendances & Quoi de neuf en cuisine (pages 22 à 25)	1	2	3	4
3	Dossier. Street-food (pages 30 à 40)	1	2	3	4
4	Je fais quoi avec… du mascarpone (pages 41 et 42)	1	2	3	4
5	Dossier. Desserts tout en douceur (pages 44 à 62)	1	2	3	4
6	Chef contre blogeurs (pages 64 à 71)	1	2	3	4
7	Top 60 des recettes de plats uniques (pages 72 à 114)	1	2	3	4
8	Vu d'ailleurs : le Mali (pages 116 à 124)	1	2	3	4
9	Le Top des sauces (pages 127 à 139)	1	2	3	4
10	Demain dans ma cuisine : les frigos intelligents (pages142 et 143)	1	2	3	4

13 Quelle note sur 10 donneriez-vous à Marmiton Magazine (10 étant la meilleure note)? _____

14 Nous réfléchissons à ajouter d'autres rubriques, quelles sont les trois que vous aimeriez retrouver dans les prochains numéros de Marmiton Magazine ?

1 Des portraits de chefs
2 Des portraits de «Marmitonautes»
3 Une rubrique santé
4 Une sélection de restaurants et d'épiceries
5 Des leçons filmées : une recette en 6 étapes visuelles
6 Cordon-bleu : des recettes pour les cuisinières averties

Vous connaitre : vous et la cuisine

15 Comment estimez-vous le niveau des recettes proposées dans Marmiton Mag

1 très difficile
2 difficile
3 accessible
4 facile

16 Les comportements suivants vous correspondent-ils

		tout à fait	assez	peu	pas du tout
1	Je privilégie le "fait maison"	1	2	3	4
2	Je fais de la cuisine tous les jours	1	2	3	4
3	Je fais de la cuisine surtout quand je reçois	1	2	3	4
4	J'utilise souvent des produits déjà préparés	1	2	3	4

17 Êtes-vous d'accord avec les affirmations suivantes au sujet de la cuisine

		totalement d'accord	assez d'accord	peu d'accord	pas du tout d'accord
1	Je suis attiré(e) par la cuisine des grands chefs étoilés	1	2	3	4
2	Pour moi, la cuisine rime essentiellement avec terroirs et tradition	1	2	3	4
3	Pour moi, une bonne cuisine, c'est avant tout une cuisine saine et équilibrée	1	2	3	4
4	Quand je fais mes courses, j'achète principalement des grandes marques	1	2	3	4
5	Aliments anti cancers, cuisine anti cholestérol, pour moi préparer mes repas est un vrai moyen de rester en bonne santé	1	2	3	4
6	Je suis passionné(e) par les émissions de téléréalité sur la cuisine (Top Chef/ Master chef/Un dîner presque parfait) et j'essaie de ne manquer aucune diffusion	1	2	3	4

18 Où faites-vous vos courses alimentaires…

		très régulièrement	régulièrement	de temps en temps	jamais
1	En grande surface (hyper et supermarché)	1	2	3	4
2	Chez un hard discounter (ED, Lidl…)	1	2	3	4
3	Sur le marché (de mon quartier, de mon village)	1	2	3	4
4	Chez les commerçants de ma ville (boucher, primeur …)	1	2	3	4
5	Dans un magasin bio	1	2	3	4
6	Dans une épicerie fine	1	2	3	4
7	Dans des épiceries spécialisées (asiatiques, orientales…)	1	2	3	4
8	Je commande sur Internet ce que je ne trouve pas dans les commerces	1	2	3	4

19 Pratiquez-vous…

		très régulièrement	régulièrement	de temps en temps	jamais
1	Des repas dans des restaurants dans ou autour de votre ville de résidence	1	2	3	4
2	Des repas dans des restaurants gastronomiques	1	2	3	4
3	Des week-ends ou séjours en France	1	2	3	4
4	Des week-ends ou séjours en Europe	1	2	3	4

20 Achetez-vous…

		très régulièrement	régulièrement	de temps en temps	jamais
1	des vins millésimés	1	2	3	4
2	des alcools et spiritueux	1	2	3	4
3	des produits gastronomiques	1	2	3	4
4	des produits régionaux	1	2	3	4

Mieux vous connaître

21 Vous êtes : 1 Une femme 2 Un homme

22 Vous avez :

1 15-24 ans 2 25-34 ans 3 35- 49 ans
4 50-64 ans 5 plus de 65 ans

23 Votre statut marital :

1 Marié
2 Célibataire
3 Veuf ou divorcé

24 Avez-vous des enfants ?

1 Oui 2 Non

25 Si oui, combien d'enfants de moins de 15 ans ? ____

26 Votre profession : **27 Celle de votre conjoint :**

1	agriculteur	1
2	artisan, commerçant	2
3	cadre supérieur profession libérale	3
4	chef d'entreprise	4
5	cadre moyen, enseignant	5
6	employé, personnel de service	6
7	ouvrier	7
8	retraité	8
9	étudiant	9
10	en recherche d'emploi	10
11	sans profession, femme au foyer	11

28 Vous habitez :

1 Une commune de moins de 20 000 hab.
2 Une ville moyenne de 20 000 à 100 000 hab.
3 Une grande ville (plus de 100 000 hab.
4 Paris / région parisienne

Conformément à la loi Informatique et Liberté du 6 janvier 1978, modifiée par la loi du 06/08/04, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification pour les informations vous concernant.
Ce droit peut être exercé auprès du service abonnement des Publications Grand Public, 192 avenue Charles-de-Gaulle, 92 523 Neuilly-sur-Seine Cedex

Dossier spécial

Faites monter les sauces !

Dans les pages suivantes, découvrez comment réaliser les accompagnements incontournables de vos petits plats sucrés et salés. Et pour vous guider au mieux, commençons par ce petit mémo : qui se marie le mieux et avec quoi ?

Sauces chaudes

Pour les gratins

- Béchamel p. 130
- Sauce Mornay p. 130

Pour les viandes

- Sauce béarnaise p. 132
- Sauce Périgueux p.133
- Sauce marchand de vin p.134
- Sauce au poivre p.134
- Sauce au roquefort p.136

Pour les poissons

- Beurre blanc nantais p. 132
- Sauce Nantua gastronomique p. 133
- Sauce mousseline pour poisson p.134
- Sauce hollandaise p.133

Spécial pâtes

- Sauce tomate à tout faire de Jacqueline p. 135
- Sauce bolognaise p.135

Sauces froides

Pour les poissons

- Aïoli de Francesco p. 130
- Rouille facile p.131

Pour les viandes et les poissons

- Sauce gribiche p. 131
- Sauce ravigote (excellente avec la langue et la tête de veau) p. 132

Pour les pâtes

- Pesto p.136

Pour les salades

- Vinaigrette au miel p. 137
- Vinaigrette au yaourt ou fromage blanc p. 137

Tout terrain

- Mayonnaise maison p. 131
- Ketchup p.136

Les sucrées

Froides

- Crème Chantilly p. 138
- Crème anglaise fine p. 138
- Coulis de fruits rouges p. 139

Chaudes

- Sauce au chocolat p. 139
- Sauce au caramel p. 139
- Sabayon à ma façon p. 139

Les secrets des meilleures sauces

Que celui qui n'a jamais repris un peu de sauce en rab lève la main ! Tiens, vous n'êtes pas nombreux… Normal, la sauce, c'est fait pour saucer mais aussi pour sublimer un ingrédient, apporter de l'onctuosité, du goût, du bonheur en somme. Et comme nous, chez Marmiton, nous portons une très grande attention à votre bonheur papillaire, nous nous sommes dit qu'il était temps de réunir pour vous les recettes de sauces incontournables : béchamel, beurre blanc, mayonnaise, chantilly, sauce tomate ou sauce chocolat… Elles sont toutes ici et agrémentées d'astuces pour les réussir à coup sûr.
Pour vous permettre d'avoir toujours le nécessaire sous la main pour faire des sauces, retrouvez une liste des ingrédients et ustensiles indispensables. Désormais, quand vous cuisinerez, on pourra dire que les sauces y sont ! Par Claire Debruille

Les ingrédients indispensables

Dans le réfrigérateur

- œufs
- beurre
- lait
- crème liquide entière
- moutarde
- citron
- herbes fraîches (ou surgelées) : estragon, basilic, persil
- fromage râpé

Dans les placards

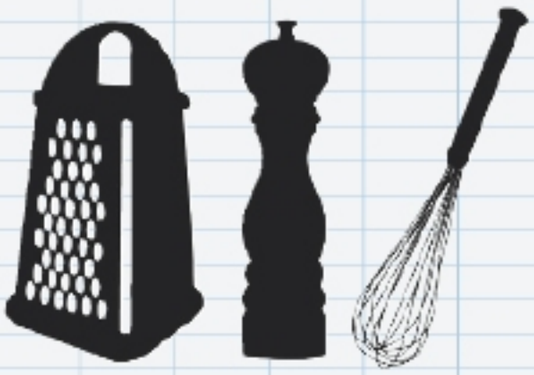
- vinaigre de vin, balsamique, etc.
- huile neutre ou huile d'olive
- condiments et épices : sel, poivre, muscade, vanille, paprika, etc.
- herbes séchées : thym, laurier
- cubes de bouillon / court-bouillon / fumet de poisson / fonds de sauce
- tomates concassées
- Maïzena
- vin blanc
- ail, oignon, échalote (qui ne se conservent pas dans le réfrigérateur mais à température ambiante)
- farine
- sucre
- chocolat pâtissier

Pas indispensables mais bienvenus

- concentré de tomate
- câpres
- cornichons
- yaourt ou fromage blanc
- huiles parfumées
- herbes et épices du monde entier
- crème liquide allégée
- cacao

Les ustensiles indispensables

- fouet (électrique ou pas)
- bols et récipients en tout genre
- bon couteau
- casserole à fond épais
- cuillère en bois
- ciseaux de cuisine pour ciseler facilement les herbes (en les mettant dans un verre au préalable, c'est facile)
- verre doseur pour les quantités en cl, dl et autres ml
- balance de cuisine
- la bonne idée à se faire offrir : le presse-ail
- éventuellement une saucière avec double paroi pour réserver les sauces au chaud



Vidéo Cuisine : Préparer une béchamel

Astuces

Pour éviter les grumeaux, commencez par faire… des grumeaux ! Faites fondre le beurre, ajoutez la farine en une fois, laissez-la torréfier quelques instants puis ajoutez le lait froid, petit à petit (attendez que le lait soit bu pour en ajouter), le mélange forme des petites boules pour vite laisser place à une belle béchamel.

• **Vous avez déjà des grumeaux ?** Un petit coup de mixeur plongeant et l'incident sera vite oublié !

• **Peur des calories ?** Remplacez le beurre par de la crème légère et une partie du lait (écrémé) par du bouillon de volaille ou de légumes.

Béchamel

Pour 6 personnes
Préparation 15 minutes
Cuisson 10 minutes

- 60 cl de lait
- 50 g de beurre
- 50 g de farine
- muscade râpée
- sel et poivre

Important
- utiliser une cuillère en bois
- autant de farine que de beurre
- ne saler qu'à la fin

1 Faites fondre le beurre dans une casserole à fond épais. Ajoutez la farine, et remuez avec une cuillère en bois sans laisser colorer. La farine doit juste épaissir.

2 Versez le lait progressivement, sans cesser de remuer, jusqu'à ce que la sauce épaississe. Assaisonnez de sel, poivre et muscade râpée.

REMARQUES : on peut ajouter plus ou moins de lait selon la consistance souhaitée. Utilisez la béchamel pour un gratin, des croque-monsieur, des lasagnes (béchamel très liquide de préférence), en garniture de légumes farcis ou comme base de soufflé au fromage ou de garniture de tarte salée.

L'AVIS DES INTERNAUTES
AGATHE_45 J'ai ajouté du paprika pour la couleur. C'était la première béchamel de ma vie et c'était nickel, merci.

Astuces

La sauce Mornay est en réalité une sauce béchamel enrichie de fromage râpé. Pour la réussir, l'astuce est donc la même. Commencez par faire des grumeaux dans le fond de votre casserole avec la farine et le beurre en ajoutant progressivement le lait (attendez que le lait soit incorporé avant d'en verser plus). Les grumeaux vont petit à petit se détendre pour laisser place à une jolie béchamel à laquelle vous pourrez ajouter le fromage râpé, la crème et le beurre froid coupé en dés.

Sauce Mornay

Pour 4 personnes
Préparation 15 minutes
Cuisson 15 minutes

- 50 g de beurre
- 50 g de gruyère râpé
- 40 cl de lait
- 3 c. à soupe de crème fraîche
- 25 g de farine
- sel, poivre

1 Dans une casserole, faites fondre 25 g de beurre à feu doux.

2 Ajoutez la farine, et remuez avec une cuillère de bois sans laisser brunir. Versez ensuite le lait progressivement, en remuant sans arrêt. Laissez épaissir la sauce. Salez et poivrez.

3 Incorporez en fin de cuisson la crème, le gruyère et le reste de beurre froid coupé en morceaux. Mélangez bien et servez.

L'AVIS DES INTERNAUTES
VIRGINIE_4367 Sauce divine avec des allumettes de bacon !

Astuces

Gandalf : pour faire tenir l'aïoli, ajoutez un peu de vinaigre bouillant dans la mayonnaise.

RECETTE PROPOSÉE PAR SYLVIE_3763

Aïoli de Francesco

Pour 4 personnes
Préparation 20 minutes

- 1 pomme de terre cuite
- 6 gousses d'ail ou plus selon le goût
- 1 jaune d'œuf
- 1 c. à café de moutarde
- 1 c. à café de gros sel
- huile d'olive ou de tournesol

1 Dans un pilon, mettez le gros sel et pilez les gousses d'ail épluchées. Ajoutez la pomme de terre épluchée et incorporez-la à la préparation.

2 Ajoutez la moutarde et le jaune d'œuf à température ambiante. Montez l'ensemble comme une mayonnaise en ajoutant progressivement l'huile.

REMARQUES : recette communiquée par une amie dont le grand-père, qui la lui a transmise, était catalan. Cette sauce peut accompagner la morue dessalée, les légumes, les bulots, les œufs durs, etc. pour faire l'aïoli en plat principal.

L'AVIS DES INTERNAUTES
PASCALINE_140 Super bon, la pomme de terre permet de faire tenir la mayonnaise/aïoli facilement. Réussite sans batteur électrique !

Sauce gribiche

Pour 6 personnes
Préparation 20 minutes

- 3 œufs durs
- 45 cl d'huile de tournesol
- 2 c. à café de moutarde
- 3 c. à soupe de vinaigre
- 3 cornichons
- 1 c. à soupe de câpres
- 1 c. à soupe de persil haché
- 1 c. à soupe d'estragon haché
- sel et poivre

1 Écalez les œufs et séparez les jaunes et les blancs. Écrasez les jaunes d'œufs à la fourchette avec la moutarde. Incorporez le vinaigre et l'huile en fouettant comme pour une mayonnaise. Salez et poivrez.

2 Incorporez les cornichons et câpres hachés, puis le persil et l'estragon. Hachez les blancs d'œufs et ajoutez-les. Réservez au frais.

REMARQUE : cette sauce est parfaite pour les viandes et poissons froids.

L'AVIS DES INTERNAUTES
ROSINE_38 À la place des câpres, j'ajoute une troisième herbe fraîche : le cerfeuil. Cette sauce gribiche est également délicieuse avec les asperges !

Rouille facile (pour soupe de poisson)

Pour 6 personnes
Préparation 15 minutes

- 2 gousses d'ail
- 1 jaune d'œuf
- 10 cl d'huile d'arachide
- 10 cl d'huile d'olive
- 1 c. à café bombée d'épices à rouille ou de paprika
- 1 c. à café de moutarde forte ou en grains
- pain rassis ou croûtons

1 Dans un bol, mélangez à la fourchette, la moutarde et le jaune d'œuf. Versez l'huile d'arachide en filet, sans vous arrêter de battre le mélange à la fourchette.

2 Alternez entre l'huile d'arachide et l'huile d'olive, jusqu'à ce que le mélange ait une consistance ferme, une couleur opaque, bref que ça ait l'air d'une mayonnaise (au total environ 20 cl d'huile).

3 Ajoutez les 2 gousses d'ail écrasés (au presse-ail de préférence) et les épices à rouille. Et voilà, c'est prêt ! À tartiner sur les croûtons avant de les plonger dans une soupe de poisson…

L'AVIS DES INTERNAUTES
CIGAREAUMIEL Impeccable. J'avais un peu peur pendant la préparation que ça n'ait ni un goût ni une tête de rouille et finalement c'était exactement comme au resto. Tartinée sur des croûtons ou du pain grillé à l'ail ou juste mélangée à la soupe de poisson, ça ajoute juste ce qu'il faut de caractère au plat.

Mayonnaise maison

Pour 4 personnes
Préparation 10 minutes

- 1 jaune d'œuf
- 10 cl d'huile neutre
- 1 c. à soupe de moutarde forte
- 1 c. à soupe de vinaigre
- sel et poivre

1 Les ingrédients doivent être à température ambiante.

2 Mélangez le jaune d'œuf, un peu de sel et de poivre, la moutarde et le vinaigre. Fouettez en versant peu à peu l'huile, la mayonnaise doit peu à peu épaissir.

3 Ajoutez-y des herbes ou du citron pour la parfumer.

Vidéo cuisine : Faire une mayonnaise

L'AVIS DES INTERNAUTES
STERN25 Vraiment génial, j'ai ajouté de l'ail, c'était tout simplement parfait… Que ma mayo prenne, c'est une première !

Astuces

Amenez tous les ingrédients à la même température avant de faire la recette

Astuces

Pour conserver la mayonnaise, couvrez-la de film alimentaire à son contact (le moins d'air possible), puis direction le réfrigérateur.

- **Edith_5** : pour être sûr de réussir sa mayonnaise, il suffit de rajouter un petit peu de mie de pain au départ, l'amidon contenu dans le pain aidant à lier les ingrédients entre eux.

- **kaneuf** : pour rattraper une mayo ratée, mettez 1 c. à soupe d'eau fraîche dans le fond d'une assiette creuse, et ajoutez cuillerée par cuillerée la mayo, en tournant très vite…

Ravigote

Pour 4 personnes
Préparation 10 minutes

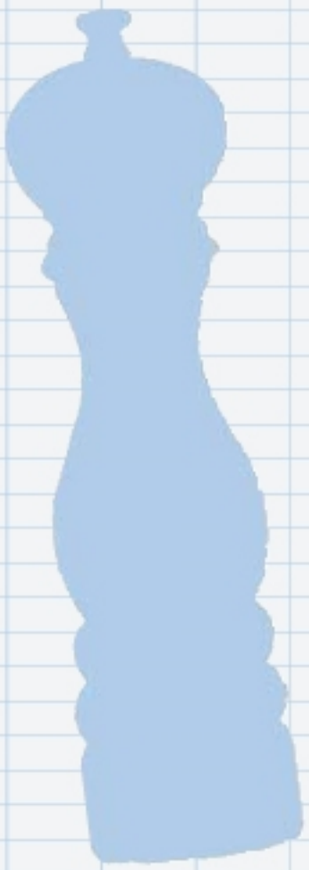
- 1 oignon
- 1 œuf dur
- 10 cl d'huile
- 5 cl de vinaigre de vin
- 1 c. à soupe de câpres
- 3 cornichons
- 1 c. à soupe de persil haché
- 1 c. à soupe d'estragon haché
- 1 c. à soupe de cerfeuil haché
- sel et poivre

1 Pelez et émincez l'oignon en morceaux. Réduisez-le en purée avec les herbes, du sel, du poivre. Ajoutez le vinaigre puis l'huile en fouettant comme pour une mayonnaise.

2 Enfin, incorporez l'œuf dur, les câpres et les cornichons grossièrement hachés.

Astuces

Assurez-vous que tous les ingrédients sont à la même température.



RECETTE PROPOSÉE

Sauce béarnaise

Pour 6 personnes
Préparation 20 minutes
Cuisson 15 minutes

- 2 jaunes d'œufs
- 1 échalote émincée
- 3 c. à soupe d'estragon frais
- 150 g de beurre
- 5 c. à soupe de vin blanc
- 3 c. à soupe de vinaigre de vin
- sel et poivre

1 Dans un poêlon, versez le vin blanc, le vinaigre, l'échalote émincée et 2 cuillerées d'estragon. Salez et poivrez. Faites cuire 10 minutes afin de réduire un peu.

2 Retirez du feu et attendez quelques minutes. Ajoutez les 2 jaunes et fouettez. Remettez sur le feu doux et mélangez sans arrêt pour monter la béarnaise. Attention les jaunes d'œufs cuisent à 70 °C donc mélangez-les bien et surveillez la cuisson.

3 Dès que le sabayon est pris, retirez du feu et ajoutez le beurre bien froid coupé en petits morceaux. Mélangez bien au fouet. Rectifiez l'assaisonnement et ajoutez l'estragon restant.

REMARQUE : il faut porter une attention toute particulière à la cuisson du sabayon sans quoi la béarnaise sera ratée.

L'AVIS DES INTERNAUTES
FLOWER75 Merci pour cette recette. J'ai réussi avec brio ma sauce. Nous l'avons terminé le soir, froide, elle était encore meilleure ! Merci encore…

Beurre blanc nantais

Pour 4 personnes
Préparation 20 minutes
Cuisson 10 minutes

- 2 grosses échalotes
- 300 g de beurre doux
- 10 cl de vinaigre blanc
- 10 cl de vin blanc
- sel et poivre blanc

Vidéo cuisine : Faire un beurre blanc

1 Ciselez finement les échalotes, faites-les suer sans coloration 2 à 3 minutes. Mouillez avec le vinaigre et le vin blanc (on peut mettre du muscadet ou du gros-plant-du-pays-nantais).

2 Faites réduire presqu'à sec, puis incorporez le beurre en parcelles. Fouettez énergiquement afin d'obtenir une émulsion et une sauce de la consistance d'une crème. Rectifiez l'assaisonnement.

REMARQUE : cette sauce accommode très bien un plat de poisson (brochet, sandre, perche, saumon, choucroute de la mer…).

L'AVIS DES INTERNAUTES
CATSEYES Pour mon premier beurre blanc, c'était une réussite ! Attention cependant à ne surtout pas donner le moindre bouillon à la sauce, au risque de la faire tourner.

Astuces

Vous aimez les sauces lisses et sans morceaux ? Passez la sauce au chinois pour en extraire les morceaux d'échalotes.

- **Pour le garder au chaud** avant de le servir, versez-le dans un Thermos.

- **mimie1985** : pour éviter qu'il ne tourne, ajoutez de la mie de pain sèche. Seulement le blanc, la croûte ne sert à rien. L'amidon contenu dans le pain permet de stabiliser le beurre blanc. Et on peut ainsi le conserver au frais plus longtemps (voire le congeler).

RECETTE PROPOSÉE PAR YAYA

Sauce Nantua gastronomique

Pour 1,5 litre
Préparation 45 minutes
Cuisson 1 h 30

- 300 g d'écrevisses crues
- 400 g de légumes en julienne
- 1 bel oignon
- 750 g de tomates pelées concassées
- 50 cl de vin blanc
- 40 cl de soupe de poisson
- 1 petit verre de cognac
- 8 c. à café de fumet de poisson déshydraté
- sel et poivre très fruité si possible (mélanges de baies…)
- 1 pincée de piment de Cayenne

1 Dans une cocotte, faites fondre le beurre, puis ajoutez-y les légumes, l'oignon émincé et les écrevisses grossièrement tronçonnées. Salez et poivrez volontiers. Couvrez et laissez cuire à feu vif jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

2 Découvrez alors, et, toujours à feu vif, faites réduire jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de jus. Juste avant la prise de couleur, retirez du feu et flambez avec le cognac. Ajoutez alors le vin blanc, le fumet, les tomates, le velouté de poisson, le piment de Cayenne. Rectifiez l'assaisonnement s'il y a lieu. Laissez mijoter à feu doux, couvert, environ 1 heure.

3 La sauce Nantua est cuite lorsque, en goûtant, ou en découvrant votre cocotte, vous ne sentez plus l'alcool. Passez-la alors à la moulinette (un mixeur à soupe est idéal), faites réduire pendant 5 minutes, vérifiez l'assaisonnement. Servez avec des gambas, des queues d'écrevisses, etc.

L'AVIS DES INTERNAUTES
UN MARMITONAUTE ANONYME Vraiment très bon, rien à voir avec les sauces que l'on peut trouver dans le commerce. J'ai pris une julienne de légumes en sachet (rayon surgelés) et des tomates concassées prêtes à l'emploi, le temps de préparation est très réduit!

Sauce hollandaise

Pour 4 personnes
Préparation 15 minutes
Cuisson 15 minutes

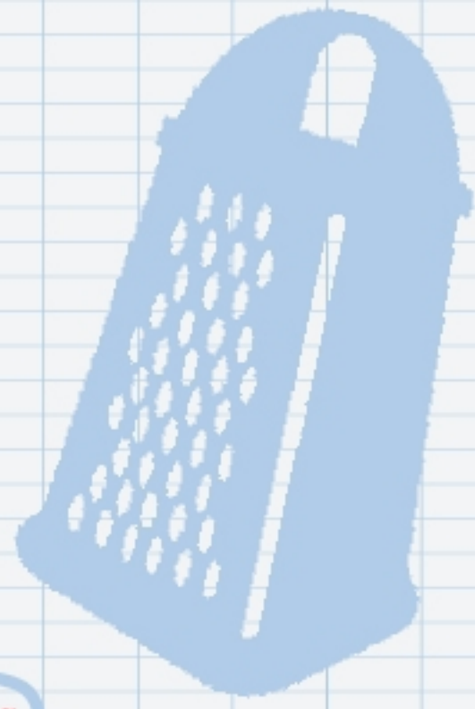
- 3 jaunes d'œufs
- 200 g de beurre
- ½ citron
- sel et poivre

1 Pressez le jus du citron, réservez. Coupez le beurre en dés. Battez les jaunes d'œufs avec 2 cuillerées à soupe d'eau froide. Placez dans un bain-marie chaud et fouettez jusqu'à l'obtention d'une crème mousseuse et légère.

2 Ajoutez alors le beurre en morceaux en plusieurs fois, en fouettant bien à chaque fois. Salez, poivrez et incorporez le jus du citron avant de servir.

REMARQUE : cette sauce peut être servie avec les poissons ou les asperges mais elle accompagne aussi très bien les volailles.

L'AVIS DES INTERNAUTES
CECILE_2905 Délicieuse! C'est la première fois que je fais une sauce hollandaise et je ne l'ai pas ratée. En revanche, je n'ai mis que 160 g de beurre et j'ai fouetté les œufs sur le bain-marie avec un batteur électrique et le résultat est impeccable. Merci pour cette recette!



Astuces

Si la sauce tourne et n'arrive pas à prendre, ajoutez 1 cuillerée d'eau glacée et fouettez vivement.

Sauce Périgueux

Pour 4 personnes
Préparation 15 minutes
Cuisson 10 minutes

- 50 g de foie gras
- 1 truffe
- 20 g de beurre
- 20 cl de fond de veau
- 2 c. à soupe de cognac

1 Faites revenir la truffe émincée dans le beurre. Déglacez au cognac, ajoutez le fond de veau. Laissez mijoter 5 à 8 minutes. Pendant ce temps, travaillez le foie gras à la fourchette pour le réduire en pommade.

2 Ajoutez le foie gras hors du feu juste avant de verser dans la saucière préalablement chauffée.

REMARQUE : très cher mais succulent avec le filet de bœuf au foie gras.

L'AVIS DES INTERNAUTES
UN MARMITONAUTE ANONYME Encore mieux en remplaçant le cognac par de l'armagnac.

Astuces

Pour émincer la truffe, utilisez une mandoline… et faites attention à vos doigts!

Sauce marchand de vin

Pour 4 personnes
Préparation 20 minutes
Cuisson 45 minutes

- 60 g d'échalotes
- 50 cl de vin rouge
- 15 cl de fond de veau
- 1 noix de beurre
- 1 c. à soupe rase de farine
- sel
- 1 petite poignée de mignonnette (poivre concassé)

1 Dans une casserole moyenne, faites suer les échalotes préalablement hachées et le poivre concassé. Ajoutez le vin et le fond de veau, faites réduire à feu doux pendant 45 minutes. Passez au chinois.

2 Dans une petite casserole, préparez le roux destiné à épaissir la sauce. Faites fondre le beurre, puis ajoutez la farine et mélangez pour obtenir un mélange onctueux.

3 Ajoutez peu à peu la sauce dans le roux. La sauce peut patienter quelques instants dans un endroit tiède.

REMARQUE : cette sauce accompagne toutes les pièces de viandes rouges grillées ou poêlées.

L'AVIS DES INTERNAUTES
PEPETESTCYR37 Bravo pour la super-recette. J'ai respecté les quantités. Inutile de passer au chinois puisque les échalotes sont déjà cuites lentement. Inutile de faire un roux (qui complique la recette).

RECETTE PROPOSÉE PAR CECILE_51

Sauce mousseline pour poisson

Pour 4 personnes
Préparation 25 minutes
Cuisson 20 minutes

- 1 citron
- 2 jaunes d'œufs
- 125 g de beurre
- 2 c. à soupe de crème fraîche
- 40 cl de fumet de poisson ou de court-bouillon
- 25 g de farine
- 2 c. à soupe de moutarde
- sel et poivre

1 Faites fondre 25 g de beurre dans une casserole, ajoutez la farine et remuez. Laissez blondir, puis versez le fumet de poisson sans cesser de remuer. Salez et poivrez, puis laissez épaissir 15 minutes à feu doux.

2 Ajoutez les jaunes d'œufs et la crème fraîche en fouettant, puis la moutarde et le jus du citron. Retirez du feu et incorporez le reste de beurre en morceaux en fouettant bien.

Astuces

Coupez le beurre en dés de 1 cm de côté et ajoutez-le morceau par morceau en attendant que le précédent soit incorporé avant d'en ajouter un autre.

L'AVIS DES INTERNAUTES
LATARZANNE Très bonne sauce. Parfait avec un poisson blanc à la vapeur ou en papillote, et des pommes de terre vapeur. J'ai juste ajouté un peu de ciboulette à la fin.

Sauce au poivre toute simple

Pour 4 personnes
Préparation 10 minutes
Cuisson 10 minutes

- 40 g de beurre
- 30 g de farine
- 1 cube de bouillon de bœuf
- 1 c. à soupe de vinaigre à l'estragon
- 1 c. à café de poivre mignonnette
- sel et poivre moulu

1 Faites un roux avec le beurre et la farine. Ajoutez 25 cl d'eau en une seule fois et mélangez bien. Ajoutez le cube de bouillon, le vinaigre à l'estragon et le poivre mignonnette.

2 Faites épaissir. Ajoutez du sel si nécessaire (inutile en principe, à cause du bouillon). Au moment de servir, ajoutez du poivre moulu : non, ça ne fait pas double emploi avec le poivre mignonnette ! Allez-y mollo quand même…

REMARQUES : le goût et la texture de cette recette sont tout à fait classiques mais son élaboration (improvisée un beau dimanche) est bien plus simple que celles que j'ai pu trouver dans la littérature. J'espère que les puristes ne s'offusqueront pas…

L'AVIS DES INTERNAUTES
ISABELLE_452 Très bonne et très facile à faire j'ai juste ajouté une cuillerée de crème fraîche ! Délicieux.

RECETTE PROPOSÉE PAR LAURETTE

Sauce tomate à tout faire de Jacqueline

Pour 1 litre
Préparation 10 minutes
Cuisson 40 minutes

- **en saison :**
- 2 kg de tomates longues mûres
- **hors saison :**
- 2 boîtes de tomates pelées au jus
- 2 gousses d'ail
- 1 gros oignon blanc
- 1 boîte (140 g) de concentré de tomate
- 1 morceau de sucre
- 1 cube de bouillon
- 1 c. à soupe d'herbes de Provence
- sel et poivre
- huile d'olive

1 Hachez l'oignon, faites-le revenir avec l'huile dans une sauteuse. Quand l'oignon est translucide, ajoutez les tomates fraîches coupées en morceaux, ou les tomates en conserve avec leur jus, en laissant la peau et les graines. Mettez l'ail entier et les herbes de Provence.

2 Faites mijoter 25 minutes environ pour que le jus se concentre. Passez la purée de tomate au moulin à légumes (grille moyenne ou fine). Les peaux et pépins restent sur la grille et on obtient une sauce onctueuse.

3 Remettez la sauce dans la sauteuse avec encore 2 cuillerées d'huile d'olive, le cube de bouillon bien écrasé, le sucre et le concentré de tomate. Laissez bien fondre. Faites mijoter encore 10 minutes.

4 Laissez refroidir, mettez en boîte ou en bouteille. Elle se conserve 8 jours au réfrigérateur.

REMARQUE : si la sauce paraît trop liquide, n'hésitez pas à la faire mijoter plus longtemps. C'est souvent le cas lorsque les tomates sont fraîches.

L'AVIS DES INTERNAUTES
VOVOTTE Excellente recette déjà faite de nombreuses fois. Je ne mouline pas les tomates mais je laisse mijoter au moins 1 heure. Bravo!

Astuces

CETTE SAUCE S'UTILISE :
- nature pour accommoder les pâtes, napper les lasagnes (déjà précuites), les cannellonis, les cubes de polenta avant passage au four avec du gruyère éventuellement ;
- comme fond de pizza à garnir ;
- pour donner de la couleur à la soupe au pistou ou à une marinade de viande ;
- mélangée à du basilic ciselé et une demi-gousse d'ail hachée pour un pesto rouge ;
- mélangée à des câpres hachées pour accommoder de la morue ou autre poisson ;
- mélangée à un coulis de poivron ou une purée d'aubergines sautées ;
- mélangée à quelques gouttes de sauce pimentée ;
- mélangée à un jus de daube pour accompagner des grosses pâtes.

RECETTE PROPOSÉE PAR CECILE_51

Sauce bolognaise

Pour 4 personnes
Préparation 30 minutes
Cuisson 2 h 10

- 500 g de bœuf haché
- 6 gousses d'ail
- 1 grosse boîte de concentré de tomate (500 g)
- 6 morceaux de sucre
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
- cumin • thym • laurier
- sel et poivre

1 Dans une cocotte faites blondir l'ail émincé dans le mélange huile vinaigre. Incorporez le concentré tout en mélangeant bien puis ajoutez 1,5 l d'eau, le thym, le laurier, le sucre, du sel, du poivre et le cumin. Mélangez bien.

2 Ensuite égrainez la viande hachée dedans. Laissez mijoter au moins 2 heures à feu moyen jusqu'à caramélisation des parois. Dégustez avec des spaghettis ou comme garniture de lasagnes.

L'AVIS DES INTERNAUTES
STILLE Je viens de faire cette recette et je suis très très contente. Une des meilleures recettes de bolognaise. N'hésitez pas à suivre la recette à la lettre : je n'ai trouvé le résultat ni trop sucré ni trop acide (vinaigre). Pourtant je suis assez exigeante. C'était parfait.

RECETTE PROPOSÉE PAR MNIGAUT

Pesto

Pour 4 personnes
Préparation 10 minutes

- 1 gros bouquet de basilic
- 2 gousses d'ail
- 100 g de parmesan
- 50 g de pignons de pin
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

Dans le bol du mixeur, mettez les feuilles de basilic, l'ail préalablement épluché, les pignons, le sel et le poivre. Mixez bien. Puis ajoutez le parmesan et l'huile petit à petit en continuant à mixer.

REMARQUES : en faisant votre pistou vous-même, vous pouvez contrôler les ingrédients selon votre goût, avec plus ou moins d'ail, plus ou moins d'huile… Et bon appétit !

Astuces

Pour conserver le pesto plus longtemps, mettez-le dans un pot, recouvrez-le d'huile d'olive et placez au réfrigérateur.

RECETTE PROPOSÉE PAR CYBERLOLA

Vidéo Cuisine : Pesto génois

L'AVIS DES INTERNAUTES
SUPERCEC Très bonne recette (commentaire venant d'une famille moitié italienne). Comme on est plus ou moins au régime, j'ai ajouté un peu d'eau et diminué le parmesan pour le rendre plus léger. C'est aussi bon avec du grana padano, normalement plus économique que le parmesan.

Ketchup

Pour 2 flacons
Préparation 20 minutes
Cuisson 1 h 30

- 2 kg de tomates bien mûres
- 2 beaux oignons
- 2 gousses d'ail
- 100 g de sucre de canne
- 15 cl de vinaigre
- 2 clous de girofle
- 2 c. à café de sel
- 1 c. à café rase de poivre (mélange 4 baies)
- 1 pincée de piment

1 Coupez les tomates en six, mettez-les dans une cocotte avec les oignons et les gousses d'ail épluchées et coupées grossièrement. Posez sur feu assez vif et laissez cuire 30 minutes.

2 Passez au moulin à légumes, grille fine, pour obtenir un coulis. Versez dans une casserole, ajoutez le vinaigre et les épices et faites cuire 45 minutes pour réduire de moitié et obtenir une consistance sirupeuse.

3 Mixez si vous voulez éliminer les éventuels morceaux. Ajoutez le sucre et remettez sur le feu pendant 15 minutes. Versez dans les bocaux (ou flacon de ketchup industriel récupéré).

Vidéo cuisine : Faire son ketchup soi-même

Astuces

Laissez attendre 3 ou 4 jours au réfrigérateur avant de consommer.

• **Conservation :** 2 à 3 mois au réfrigérateur.

RECETTE PROPOSÉE PAR JULIE_5

L'AVIS DES INTERNAUTES
CHRISTELLE_2479 Parfait. J'ai essayé trois recettes avant d'en trouver une bonne. C'est la meilleure. J'ai juste enlevé un peu d'épices pour ma fille de 3 ans.

Sauce au roquefort (sans crème)

Pour 3 personnes
Préparation 15 minutes
Cuisson 15 minutes

- 60 g de roquefort
- 25 cl de lait
- 20 g de farine
- sel et poivre

1 L'idée est de faire comme une béchamel, mais en remplaçant le beurre par du roquefort. Faites fondre le roquefort dans une casserole à feu doux.

2 Diluez-y la farine. Versez le lait et tournez sans arrêt jusqu'à ce que la sauce épaississe. Poivrez, goûtez, salez si besoin, ajoutez du roquefort à volonté selon son goût.

RECETTE PROPOSÉE PAR NINESSE

L'AVIS DES INTERNAUTES
LAURETTE Par-faite ! Onctueuse à souhait sans être grasse, bien parfumée : idéale pour accompagner une belle pièce de bœuf. Merci pour cette recette astucieuse et savoureuse.

Vinaigrette

La règle de base d'une vinaigrette est 1 cuillerée à soupe de vinaigre pour 3 ou 4 cuillerées à soupe d'huile. On fait d'abord fondre le sel dans le vinaigre puis on ajoute l'huile et on émulsionne avec une fourchette ou un fouet. On termine en ajoutant le poivre.

- **Ajustez les quantités d'huile et de vinaigre à votre goût et n'hésitez pas à changer de vinaigre ou d'huile pour réaliser des vinaigrettes parfumées.**
- **Si vous ajoutez de la moutarde, commencez par la diluer dans le vinaigre, 1 cuillerée à café.**
- **Si vous aimez l'ail ou les échalotes hachées, mettez-les dans le vinaigre pour qu'ils puissent s'attendrir un peu, laissez-les quelques minutes avant d'ajouter l'huile.**
- **N'hésitez pas à ajouter des fines herbes : ciboulette, estragon, basilic, persil… ou une petite cuillerée à café de curry en poudre.**
- **Pour alléger votre vinaigrette, vous pouvez remplacer la moitié de l'huile par de l'eau ou la totalité par du fromage blanc.**

Astuces

Une vinaigrette classique, vinaigre, huile (voire avec moutarde) se conserve plusieurs jours au réfrigérateur dans une bouteille hermétique.

- Une pincée de curry dans la vinaigrette lui donne un léger goût de noisette.

Vinaigrette au miel

Pour 4 personnes
Préparation 5 minutes

- 1 c. à soupe de moutarde à l'ancienne
- 2 c. à café de vinaigre à l'estragon
- 3 c. à soupe d'huile de tournesol
- 1 c. à café de miel liquide (acacia, par exemple)

Amalgamez la moutarde à l'huile, comme si vous vouliez monter une mayonnaise en incorporant celle-ci petit à petit. Ajoutez le miel et battez le mélange. Pour finir, incorporez le vinaigre et le tour est joué !

REMARQUES : cette vinaigrette sucrée salée accompagnera toutes vos envies de salades composées ou non. Elle est idéale avec de la mâche et du chèvre par exemple…

L'AVIS DES INTERNAUTES
LESABBESSES Très bons dosages. Pour ma part j'ai utilisé du vinaigre de vin et de la gelée royale… un délice ! Très très bon avec du chèvre chaud pané aux graines de sésame, salade et gésiers !

RECETTE PROPOSÉE PAR STEPHANIE_167

Vinaigrette (au yaourt ou fromage blanc)

Pour 4 personnes
Préparation 5 minutes

- 2 échalotes ciselées
- 1 c. à soupe bombée de fromage blanc, de yaourt ou de petit-suisse
- 1 c. à café rase de moutarde
- 2 c. à soupe d'huile de tournesol
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre
- persil
- ciboulette
- sel et poivre
- etc., etc., (selon les goûts !)

Mettez tous les ingrédients dans le saladier et fouettez énergiquement. Posez la salade dessus et mélangez !

REMARQUE : on peut ajouter des dés de fromages fermes ou semi-fermes.

L'AVIS DES INTERNAUTES
NOEMIE_38 Vinaigrette délicieuse, légère et onctueuse.

RECETTE PROPOSÉE PAR CANDICE_5

Spécial desserts

Que serait une île flottante sans sa crème anglaise ? Que serait un cheesecake sans un caramel ou un coulis de fruits rouges ? Que seraient des profiteroles sans un nappage de chocolat ? Inutile de vous poser ces questions, ne pas succomber au plaisir de ces sauces parfumées serait un péché de gourmandise. Surtout qu'avec nos recettes et nos astuces, elles seront toujours réussies. À vos casseroles !

Crème Chantilly

Pour 50 cl
Préparation 5 minutes
Repos 2 heures minimum

- 50 cl de crème fraîche liquide (attention, pas de crème allégée ! c'est la matière grasse qui fait que la chantilly prend)
- 35 g de sucre glace

Vidéo cuisine : Chantilly

1 Mettez le saladier au froid avant de monter la chantilly. Ne sortez la crème du frigo qu'au moment de faire la chantilly. Versez la crème dans un saladier. Ajoutez le sucre glace.

2 Battez la crème à l'aide d'un fouet électrique. Augmentez la vitesse progressivement, toutes les 30 secondes environ. Laissez reposer au réfrigérateur 2 heures au minimum. Ne la sortez qu'au moment de servir.

3 Servez la chantilly de préférence à l'aide d'une poche à douille qui permet de donner une jolie apparence striée à la crème.

L'AVIS DES INTERNAUTES
MMAGALI Avant de commencer, j'ai mis mon saladier et mon plus gros fouet au congélateur. J'ai battu la crème à la main en faisant des grands appels d'air. Lorsque la crème commençait à tenir au fouet, j'ai ajouté le sucre glace et un sucre vanillé. J'ai encore remué en faisant des ronds. Lorsque la crème est bien ferme, la chantilly est prête ! Repos au frigo le plus longtemps possible. Chantilly réussie avec succès.

Important
• prenez de la crème liquide entière à 30% de matière grasse, une crème allégée ne monte pas en chantilly !

Astuces

Mettez la crème au congélateur au moins 15 minutes ainsi que le saladier et le fouet.

• Au moment de monter la crème en chantilly, placez le saladier sur un bol d'eau très froide contenant des glaçons.

RECETTE PROPOSÉE PAR MARGUERITE_9

Crème anglaise fine

Pour 6 personnes
Préparation 20 minutes
Cuisson 45 minutes

- 6 jaunes d'œufs
- 1 l de lait
- 1 gousse de vanille
- 110 g de sucre

L'AVIS DES INTERNAUTES
SOPHIE_2014
Géniale cette recette ! Toute simple à faire, fluide, légère, très bonne en goût, en plus, la petite astuce de la casserole d'eau pour éviter que la crème ne tourne est tout simplement astucieuse ! Merci pour cette recette qui va devenir un classique.

1 Fendez la gousse de vanille sur toute sa longueur. Grattez pour récupérer les graines à l'intérieur et ajoutez-les dans le lait avec les deux moitiés de gousse. Faites bouillir le lait.

2 Pendant ce temps, blanchissez les jaunes d'œufs et le sucre dans une grande jatte. Versez lentement le lait bouillant. Battez légèrement la préparation au fouet. Une légère écume blanche se forme en surface.

3 Versez la préparation dans une casserole propre. Intercalez entre la source de chaleur et la casserole une poêle à moitié remplie d'eau. Faites cuire la crème à feu très doux. La poêle d'eau évite à la crème de tourner. Remuez de temps en temps la crème avec une spatule en bois. Arrêtez la cuisson lorsque l'écume blanche a disparu ou lorsque la crème nappe la cuillère. Versez la crème dans un plat. Laissez-la bien refroidir sans la couvrir avant de la mettre au frais. Cela évite la condensation de vapeur d'eau à la surface.

REMARQUE : réussir la crème anglaise m'a pris des années. Je vous donne ici tous mes « trucs » pour qu'elle ne tourne pas, n'attache pas…

Vidéo cuisine : Crème anglaise

Astuces

La crème anglaise est la base de la glace vanille ! Faites simplement prendre votre crème anglaise vanillée en sorbetière pour déguster une délicieuse glace vanille.

• Pour une crème bien parfumée, grattez la gousse de vanille et mettez la gousse et les graines dans le lait froid la veille (plus besoin de faire bouillir le lait !).

• Variez les plaisirs en remplaçant la vanille par du safran, de la cardamome, de la badiane ou encore de l'extrait de café, de la pâte de pistache, du cacao, du caramel, etc.

• **princessevio** : une crème anglaise qu'on a laissé trop cuire se rattrape très facilement avec un mixeur type plongeant. Hors du feu, mixez quelques instants dans la casserole. La crème redevient lisse.

Sauce au chocolat

Pour 4 personnes
Préparation 10 minutes
Cuisson 10 minutes

- 250 g de chocolat pâtissier
- 10 cl de crème fraîche

Faites fondre le chocolat au bain-marie avec 10 cl d'eau, sur feu doux (il ne faut pas laisser bouillir). Lorsque la préparation est assez lisse, ajoutez la crème fraîche. Conservez au bain-marie jusqu'au moment de servir.

REMARQUES : vous pouvez remplacer la crème par du beurre. Cette sauce est très bien pour des profiteroles ou autres gourmandises de votre choix.

L'AVIS DES INTERNAUTES
FANNY_1111 Excellente recette ! J'ai enfin trouvé comment faire une bonne sauce au chocolat. C'est vraiment rapide, super simple, délicieux, la sauce est bien lisse et elle le reste même en refroidissant. En nappage sur des poires au sirop ou des profiteroles, c'est parfait!

Coulis de fruits rouges

Pour 50 cl
Préparation 5 minutes
Cuisson 15 minutes

- 200 g de fraises
- 200 g de cerises
- 50 g de sucre

1 Lavez les fruits, équeutez les fraises et dénoyautez les cerises. Versez les fruits dans la casserole, ajoutez 5 cl d'eau et le sucre et faites cuire 15 minutes à feu doux. Passez le tout au mixer, filtrez et servez frais ou tiède.

Vidéo cuisine : Préparer un coulis de fruits rouges

L'AVIS DES INTERNAUTES
SANDRINE_219 Proportions parfaites. Simple et rapide. Moi j'en ai fait beaucoup et j'ai stérilisé à la Cocotte-Minute (30 minutes dès que la soupape chante). Excellent pour l'hiver et pour accompagner panna cotta, fromage blanc…

Astuces

La cuisson et l'adjonction de sucre vous permettent de conserver plus longtemps ce coulis de fruits. Vous pouvez aisément faire des coulis de fruits minute en mixant simplement les fruits (passez-les au tamis pour retirer les graines ou pépins), toutefois, utilisez le coulis sans attendre, sinon le fruit risquerait de s'oxyder et en plus il perdrait toutes ses vitamines !

RECETTE PROPOSÉE PAR CLEMENTINE_56

Sauce au caramel

Pour 4 personnes
Préparation 5 minutes
Cuisson 10 minutes

- 100 g de sucre
- 100 g de beurre salé
- 2 grosses cuillerées à soupe de crème fraîche

Important
• Attention aux projections lorsque vous ajoutez la crème. Elles sont dues à la différence de température.

1 Faites fondre le sucre à feu doux. Quand il est fondu sur les bords, ajouter le beurre en morceaux, mais ne mélangez pas (ou juste sur les bords pour éviter que ça brûle).

2 Quand le beurre commence à fondre, mélangez doucement, laissez le beurre fondre et laissez cuire quelques minutes pour que le sucre et le beurre forment un mélange homogène. Ajoutez la crème fraîche (à doser sur le moment) et dégustez chaud ou froid.

REMARQUES : ce coulis reste liquide même froid ! Une sauce savoureuse bonne aussi bien froide que chaude, sur une boule de glace, une tarte, de la crème fouettée au-dessus d'une coupe…

Vidéo Cuisine : Caramel à sec et sauce caramel

L'AVIS DES INTERNAUTES
LOTHRIN Facile et rapide ! Le secret c'est de ne pas tourner dans le sucre et d'attendre qu'il soit entièrement liquide pour ajouter le beurre. Merci pour cette recette et bon appétit !

Astuces

Si vous n'avez pas de beurre salé sous la main et une irrésistible envie de sauce au caramel, utilisez du beurre doux et ajoutez une pincée de fleur de sel.

• Vous ne savez pas quoi faire des caramels au beurre salé que l'on vous a offerts (déjà ça, c'est suspect, non ?), faites-les fondre avec de la crème pour obtenir une sauce !

Sabayon à ma façon

Pour 4 personnes
Préparation 10 minutes
Cuisson 10 minutes

- 4 jaunes d'œufs
- 25 cl de crème liquide légère
- 125 g de sucre blanc
- Grand Marnier (ou Cointreau)

Battez au fouet les jaunes (à température ambiante, c'est mieux) avec le sucre sur feu moyen. Ajoutez la crème fraîche et mettez sur feu vif en battant sans cesse. Au bout de 6 à 8 minutes, le mélange devient mousseux et prend de la consistance. Ajoutez alors l'alcool et laissez cuire 2 minutes. C'est prêt. Bon appétit.

REMARQUES : je vous conseille de servir cette préparation dans des ramequins sur des fruits de saison (fraises, framboises, myrtilles, mûres, etc.). Normalement cela peut aussi se mettre sous le gril du four pour faire un gratin de fruits.

Vidéo cuisine : Réaliser un sabayon

Astuces

Pour s'assurer de la bonne cuisson du sabayon, on peut le réaliser au bain-marie, comptez alors 10 à 15 minutes de cuisson sans cesser de fouetter.

RECETTE PROPOSÉE PAR CAROLE_67

Quantités, contenances et autres mesures

Contenances, quantités et conversions en un clin d'œil. Voici trois tableaux à coller sur le frigo ou à conserver précieusement dans votre Marmiton Magazine.
Vous n'allez quand même pas déchirer une page ! Tableau imaginé par Christophe Duhamel

Tables de conversion

Zut, flûte de campagne, tonnerre de Paris-Brest ! Les quantités indiquées dans la recette sont en cuillerées et en verres, comment faire ? Allez hop !, notre table de conversion vous traduit ça en unités utilisables.

Contenant	Liquides	Ingrédients secs
1 cuillerée à café rase	0,5 cl	5 g de sel, de sucre ou de café, 4 g de farine, 3 g de cacao
1 cuillerée à soupe rase	1,5 cl	15 g de sucre, 10 g de farine
1 tasse à café	10 cl	
1 bol	35 cl	300 g de riz, 220 g de farine
1 verre à moutarde	15 cl	100 g de farine ou de semoule 125 g de riz, 140 g de sucre
1 verre à liqueur	3 cl	
1 grand verre	25 cl	150 g de farine ou de semoule 200 g de riz, 220 g de sucre

Quantités par personnes et par plat

Vous avez peur de ne pas avoir prévu assez ? Vous n'avez pas envie d'avoir des restes pour trois jours ? Misez sur les bonnes quantités...

Viande	150 à 200 g avec os, 125 à 150 g hachée
Poisson	250 g entier, 200 g en filet
Salade (de légumes, riz, pâtes)	300 g en plat principal, 200 g en entrée
Garniture de légumes	175 à 200 g
Pâtes ou riz (crus)	50 g en plat principal, 35 g en garniture
Fruits (salade, compote)	125 à 150 g

Du litre au millilitre

Ne vous noyez plus les neurones... Les ml, cl et dl, c'est clair comme de l'eau de roche.

Litre	Décilitres (dl)	Centilitres (cl)	Millilitres (ml)
1 L	10	100	1 000
3/4 L	7,5	75	750
1/2 L	5	50	500
1/8 L	1,25	12,5	125
1/10 L	1	10	100

Offre exceptionnelle

Abonnez-vous

et ne manquez plus aucun numéro !

en cadeau

Recevez les 8 prochains numéros

+ la spatule en bois collector

Marmiton

Le magazine de www.marmiton.org

29,90 € SEULEMENT !

La spatule est l'outil indispensable de tous les cuisiniers en herbe, elle trouvera facilement sa place dans votre cuisine.

Fabriquée en hêtre, le bois provient des forêts du Jura.

Dimensions : 30 x 5,5 cm

Studio LiVerte

A découper ou à photocopier

Abonnez-vous vite !

au **03 44 62 52 02** (prix d'un appel local) en donnant le code **MARM05A** ou renvoyez ce bon d'abonnement à Marmiton service abonnements B945, 60643 - Chantilly Cedex ou par fax au 03 44 58 44 25

☐ **Oui,** je souhaite m'abonner et recevoir les 8 prochains numéros du magazine Marmiton **+ la spatule en cadeau** pour :

+ **29,90 € SEULEMENT**

Offre exclusivement réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine valable jusqu'au 30/04/2012. Pour les DOM-TOM et l'étranger, nous consulter au + 33 3 44 62 52 02. Cadeau envoyé dans un délai de 4 à 6 semaines maximum après enregistrement de votre règlement et dans la limite des stocks disponibles. Conformément à la loi informatique et libertés du 06/01/78, modifiée par la loi du 06/08/04, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification pour toute information vous concernant.

☐ Oui, je souhaite recevoir des sollicitations commerciales et/ou participer à des études du groupe Marmiton et/ou de ses partenaires

Mes coordonnées :

NOM : .....

PRÉNOM : .....

ADRESSE : .....

CODE POSTAL : |_|_|_|_|_| VILLE : .....

TÉL. : |_|_| |_|_| |_|_| |_|_| |_|_|

E MAIL : .....@.....

Mon règlement :

MARM05A

☐ Chèque bancaire ou postal à l'ordre de Marmiton.

☐ CB |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_|

Date d'expiration |_|_| |_|_| Code Crypto |_|_|_|

(les 3 chiffres au dos de votre CB)

Date et signature obligatoires

F.I. (frigo intelligent)

Né dans les années 20 aux États-Unis, le frigo est aujourd'hui présent dans 99 % des foyers français*. Un appareil indispensable – il s'en écoule 2,5 millions par an – et qui ne cesse d'évoluer. Par Alexis Chenu.

Premier appareil en tête des ventes d'électroménager, le réfrigérateur s'affiche, depuis les années 60, comme la véritable star de nos cuisines. Modèle le plus vendu selon les chiffres du Groupement interprofessionnel des fabricants d'appareils d'équipement ménager (Gifam), le combiné (réfrigérateur et congélateur) devance le modèle double porte, le type armoire (une porte grande capacité), le table-top (petit modèle pour petites surfaces ou célibataires endurcis) et l'américain, sublime mais encore très cher… Chouchou des rayons électroménagers, ce dernier incarne depuis toujours une sorte de fantasme chez nous.

Une plastique de rêve

Silhouettes frôlant la perfection chirurgicale, poignées toujours plus ergonomiques, systèmes d'ouverture fluide, éclairage de plus en plus subtil… L'appareil s'amuse, depuis son arrivée dans nos foyers, à nous séduire. Son revêtement, par exemple, vient comme titiller nos sens. Du titanium à l'acier brossé en passant par l'inox antitraces, très tendance en ce moment, les matières sont toujours plus délicates, raffinées. On les comparerait presque aux carrosseries de voitures haut de gamme. Une tendance appelée à se confirmer dans le futur, à l'image de la marque De Dietrich qui s'est associée en 2010 à Toncelli, maison de luxe italienne, pour créer un produit entièrement gainé de cuir, aujourd'hui exposé à la Galerie De Dietrich à Hong Kong. C'est aussi le cas de Gorenje qui n'a pas hésité à faire appel au designer le plus « hype » du moment, Ora-ïto, pour relooker ses frigos de verre blanc…

Toujours plus pratique !

Mais le futur devra être aussi pratique. Plus fonctionnels, les prochains modèles devront prendre en

Demain dans ma cuisine…

Le Flatshare Fridge, la solution idéale des colocations. Electrolux, www.electrolux.fr

Le réfrigérateur « Make for iPod » de Gorenje, bien pensé mais jamais commercialisé. www.gorenje.fr

Le Bio Refrigerator, un concept de frigo 100 % écolo. Electrolux, www.electrolux.fr

compte nos nouveaux modes de vie et de consommation. Avec plus de 15 millions de célibataires en France et des appartements de plus en plus petits, le table-top risque de voir ses ventes grimper dans les années à venir. Tout comme celles des frigos spécial colocataires. Si aucune marque ne s'est encore lancée sur ce créneau, de jeunes designers réfléchissent déjà à leur conception. Proposé en 2008 au concours Electrolux Design Lab, compétition qui récompense les créateurs d'appareils ménagers du futur, le concept du Flatshare Fridge proposait un réfrigérateur composé de plusieurs modules détachables et personnalisables, avec un ouvre-bouteille ou un tableau blanc pour laisser des messages. La solution idéale pour qu'une colocation se passe bien… Autre innovation qui pourrait s'inviter un jour dans nos intérieurs, celle du Community Fridge, un concept imaginé par le jeune designer colombien Pedro Sanin Perez. Le principe : réunir tous les frigos d'un même immeuble en un seul réfrigérateur central, desservant tout le bâtiment, et compartimenté de façon à ce que chaque utilisateur commande ce dont il a besoin via une interface numérique située dans son appartement. Un système pneumatique acheminerait le produit désiré à destination. Une idée qui, selon son inventeur, réduirait considérablement nos coûts d'énergie.

Twitter sur son frigo !

Mais la disparition du frigo des immeubles n'est pas pour maintenant. L'heure est plutôt à l'intégration de nouvelles technologies. Tableaux de bord tactiles, commandes à distance, tablette ou télé intégrée…, le frigo de demain sera high-tech. Annoncés mais pas commercialisés, le « Make for iPod » de Gorenje ou le I-Freezone de Brandt proposent d'intégrer directement sur leurs façades une station d'accueil pour iPod et/ou tablette tactile type iPad, histoire de moins s'ennuyer à la popote. Encore plus ingénieux, Samsung a présenté au dernier CES de Las Vegas (le plus gros salon high-tech du monde) un appareil qui va jusqu'à intégrer un écran de la taille d'un ordinateur portable, à partir duquel vous pouvez envoyer des mails, aller sur Twitter, consulter la météo et les news, et même trouver des recettes en fonction de ce qu'il reste dans le frigo. Des concepts de « frigos-cerveaux » qui commencent à arriver sur le marché. En septembre dernier, la marque coréenne LG a annoncé le lancement de son Smart Refrigerator. Un mastodonte doté de la première Smart Eco Door du monde, une petite porte intégrée dans la porte principale du réfrigérateur, et de la SmartThinQ Technology. Grâce à un écran LCD intégré ou via votre smartphone (fonction de reconnaissance vocale), vous pouvez vérifier quels produits sont encore stockés dans votre frigo, connaître leur emplacement ou même leur date de péremption… mais aussi gérer vos albums photos, écouter de la musique, regarder des films et vous connecter aux réseaux sociaux… Trop fort !

Vers un frigo citoyen ?

« Lutter contre les gaspillages, réduire les énergies et conserver ses aliments plus longtemps, voilà en substance les autres défis des réfrigérateurs de demain », note Patricia Michel, responsable de la communication du Gifam. Les marques l'ont d'ailleurs bien compris. Du Perfect Fresh, de Miele, au Cool Efficiency, de Siemens, en passant par le Twin Cooling system, de Samsung, de nouvelles fonctions promettent de conserver nos aliments beaucoup plus longtemps. Une tendance à l'écocitoyenneté qui suscite aujourd'hui les fantasmes les plus dingues… Finaliste en 2010 du concours Electrolux Design Lab, le Bio Robot Refrigerator, de Yuriy Dmitriev, propose un concept de réfrigérateur révolutionnaire, sans moteur et consommant zéro énergie. Le principe : remplacer la porte du frigo par un gel biopolymère capable de suspendre et refroidir tous les aliments que l'on met dedans. Une idée folle mais qui risque de faire son chemin…

**Source : Gifam, 2010.*

Une nouvelle étiquette énergie

Depuis la fin du mois de décembre, une nouvelle étiquette énergie est apparue sur nos réfrigérateurs, mentionnant trois nouvelles classes énergétiques : A+, A++ et A+++, et abandonnant les trois moins performantes, E, F et G. Une nouvelle échelle de comparaison pour nous autres consommateurs censée confirmer les progrès des industriels en termes d'économies d'énergie. Autre nouveauté : la déclaration des émissions acoustiques, désormais obligatoire sur chaque appareil.

Index des recettes

Recettes au safran

Soupe de moules au fenouil, safran p 18
Marinade au safran p 18
Brochettes kefta et riz safrané p 18
Crème brûlée au chorizo et au safran p 19
Glace au safran p 19
Riz au lait au safran et au sirop d'érable p 19

Recettes Street Food

Kebab salade à la viande de veau p 39
Sandwich ciabatta jambon, fromage et tomate p 39
Hot-dog à la saucisse, chou blanc et carotte p 39
Pizza margherita au bresaola, parmesan et roquette p 39
Croque à la béarnaise p 40
Quiche aux pommes et au chèvre p 40
Panini au poulet et à la mimolette p 40
Double cheeseburger p 40

Recettes au mascarpone

Tiramisu p 42
Quiche au mascarpone p 42
Cheesecake au mascarpone et fruits secs p 42

Recettes de desserts

Crème coco légère et rapide p 51
Gratin d'ananas p 51
Macarons noisette citron p 51
Cake au citron p 52
Sablés à la mangue p 52
Gâteau à l'orange p 52
Gâteau breton p 52
Choux à la crème p 53
Feuilleté aux poires, cannelle et chocolat chaud p 53
Compote épicée p 53
Chocolat chaud aux guimauves p 60
Fondue au chocolat p 60
Gourmandises au chocolat « à tomber par terre » p 60
Mousse au chocolat et caramel au beurre salé p 60
Crumble à la banane p 61
Trifle Keraïbes p 61
Riz au lait cuit au four p 61
Pâte à crêpes moelleuse riche en œufs p 62
Cookies pas diététiques du tout, de Didice p 62
Muffins aux carottes, noix de pécan et sirop d'érable p 62

Recettes de battle

Verrine avocat truite fumée p 66
Mini burgers avocat, truite fumée citronnée p 66
Dôme de truite fumée et guacamole, gelée passion et sa croustille p 67
Rôti de porc au miel et aux pommes p 68
Filets de porc en ballotine, pommes, miel, raisins secs et Armagnac, frites de pommes caramélisées au miel de thym p 68
Carré de porcelet laqué au miel de montagne et boudin aux pommes revisité p 69
Panna cotta p 70
Panna cotta revisitée façon tarte au citron p 70
Panna cotta à la vanille de Tahiti et salade de fruits exotiques p 71

Recettes plats uniques

Pizza blanche p 74
Tourte aux poireaux, jambon et chèvre p 75
Quiche lorraine p 75
La flammekueche de Rémi p 76
Plateau de pains pita fourrés p 76
Fajitas de poulet p 77
Polenta à la mozzarella p 77
Makis saumon, concombre, avocat p 78
Feuilles de vigne farcies à la viande d'Hilda p 78
Tarte poireau, pomme de terre, lardons p 80
Les 100 bricks de la Baronne p 80

Fondue savoyarde p 81
Galettes de blé noir p 82
Choucroute p 84
Aligot au cantal p 85
Côte de bœuf sauce onctueuse aux herbes p 85
Carbonade flamande p 86
Pot-au-feu p 86
Parmentier de confit de canard p 87
Potée au chou et saucisse de Morteau p 87
Cassoulet à la façon p 88
Daube à l'ancienne p 88
Brandade de morue p 90
Waterzooi de poulet à la bière blanche et au poivre rose p 90
Souris d'agneau confite en daube douce p 91
Gigot d'agneau aux pommes boulangères p 91
Poule au pot à l'ancienne p 92
Blanquette de veau (de Marielle) p 92
Sauté de veau aux olives p 94
Tartiflette p 94
Petit salé aux lentilles p 95
Kig ha farz (pot-au-feu breton) p 95
La bouillabaisse de Raoul p 97
Lapin aux spéculoos p 97
Coq au vin maison p 98
Garbure landaise p 98
Bortsch p 100
Gnocchis au speck et au gorgonzola p 101
Cannellonis à la florentine p 101
Vatapa p 102
Couscous sans couscoussier p 102
Chili con carne p 103
Fondue chinoise p 104
Filets mignons de porc à la mangue et au gingembre p 105
Pad thai p 106
Soupe Pho p 107
Risotto aux champignons p 108
Curry de poisson et noix de coco p 109
Dal de lentilles au lait de coco p 109
Osso-buco à la milanaise p 110
Aloo palak (curry de pommes de terre et épinards) p 110
Filet de bœuf Wellington p 111
Lasagnes p 111
Rougail aux saucisses de Jean Christophe p 112
Bo bun p 112
Poulet yassa p 113
Pastilla de poulet p 113
Tajine d'agneau aux pruneaux et aux amandes p 114
Tajine de poulet mariné aux olives et aux citrons confits p 114
Paella p 115

Recettes du Mali

Thé malien traditionnel p 124
Sauce Naji au filet de bœuf p 124
Bonbon à la confiture de lait p 124
Rouleaux frits de capitaine fumé et bananes plantains p 124

Recettes des sauces

Voir index page p 127

Complétez vite votre collection !

N°1 ▸ SPÉCIAL 10 ANS

N°2 ▸ RECETTES DE PRINTEMPS

N°3 ▸ RECETTES À PRIX TOUT DOUX

N°4 ▸ RECETTES DE FÊTES !

BON DE COMMANDE

A retourner à Marmiton - Anciens numéros - B945 60643 Chantilly Cedex
TÉL : **03 44 62 52 02** (prix d'un appel local) - FAX : **03 44 58 44 25**

Je commande les anciens numéros au prix de 7€ par exemplaire commandé, frais de port inclus*

je choisi le(s) magazine(s)

☐ N°3 x ..... nombre exemplaires
☐ N°4 x ..... nombre exemplaires

Ma commande

Nombre exemplaires ..... x 7€ = Montant total de ma commande .....

Mes coordonnées :

NOM : .....
PRÉNOM : .....
ADRESSE : .....
..... CODE POSTAL : | | | | |
VILLE : .....
TÉLÉPHONE : | | | | | | | | | |
E MAIL : ..... @ .....

Mon règlement : VPC05

☐ Chèque bancaire ou postal à l'ordre de Marmiton.
☐ CB | | | | | | | | | | | | | | | |
Date d'expiration : | | | |
Code Crypto : | | | | (les 3 chiffres au dos de votre CB)

Date et signature obligatoires

* En France métropolitaine uniquement.

Offre valable jusqu'au 30/04/2012 pour la France métropolitaine. Pour les DOM-TOM et l'étranger, nous consulter au 33 3 44 62 52 02. Le ou les numéro(s) commandé(s) vous seront envoyés dans un délai de 3 semaines environ après enregistrement de votre règlement et dans la limite des stocks disponibles. Conformément à la loi informatique et libertés du 06/01/78, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification pour toute information vous concernant.

☐ **Oui,** je souhaite recevoir des sollicitations commerciales et / ou participer à des études du groupe Marmiton et/ou de ses partenaires.

Studio Oliverte

Eux aussi, ils font partie **de la grande famille de Marmiton !**

Un clin d'œil amical à tous ceux qui participent à l'élaboration, la fabrication et la distribution de votre magazine.

Marmitonaute de la première heure, Tiloui (alias Thibaut) est un adepte du beau ! Architecte d'intérieur, il construit des plats aussi beaux que bons… Retrouvez quelques-unes de ses recettes fétiches sur Marmiton, tels le caviar de poivron aux noix ou la fabuleuse charlotte royale mousse au chocolat, poire et crème de marron.

Francis est **kiosquier** dans le Lot-et-Garonne. Il diffuse le magazine auprès des gourmands et des gourmets de sa petite ville d'Astaffort et ne tarit pas d'éloge sur son produit phare : « Ah, il est vraiment super ce magazine, les photos donnent envie de se remettre à la cuisine. Quand j'avais le temps je préparais un poulet basquaise à s'en lécher les doigts. Maintenant je suis tellement occupé que je ne cuisine presque plus, mais je pense qu'avec toutes ces bonnes recettes je vais me remettre aux fourneaux ! »

Lili (Cécile de son vrai prénom) a ouvert sa maison, un beau jour d'octobre 2003, et vu débarquer une vingtaine de gourmands les bras chargés de délices, pour la toute première « **Rencontre Marmiton** ». Mais en dehors de la cuisine, elle est aussi la responsable de l'association française qui relaie l'action du « gang des saris roses » en Inde, qui aide les femmes à faire valoir leurs droits. **www.gulabigang.org**

Julien est fan des brownies et de tout ce qui contient du chocolat. Il s'occupe **d'imprimer** Marmiton chez notre imprimeur Maury Imprimeur dans le Loiret. Le voici prenant la pose au milieu des bobines de papier. 86 tonnes de papier ont été nécessaires pour imprimer ce numéro de Marmiton.

Crédits photos

Couverture : Radvaner/Sucré sSlé ; P6-7 : Mallet/Sucré Salé ; P8-9 : Fotografiche.eu/Elisabetta Figus/Fotolia, Stephano Scata/Tips/Photononstop, Eye Ubiquitous/Photo12, Bouley/Sucré Salé, Istockphotos, Thinkstock ; P10-11 : Biolib/Phanie, Boulay/Sucré Salé ; P12-13 : Sudres/Nicoloso/Sucré Salé ; P14 à 19 : Radvaner/Studio/Food & Drink/Thys/Supperdelux/Nurra/Sucré Salé ; P20 : Food & Drink/Sucré Salé ; P26 : Ruth Black/Fotolia ; P28 : Lawton/Caste/Sucré Salé ; P30 et 36 : Sergio Coinbra/FIPC 2011 ; P32 à 37 : illustrations Ziga Rajic ; P32-33 : Celine Goudenhooft/Isabelle Rozembaum/FIPC 2011, Piqueur/Sucré Salé ; P34-35 : Hammond/Sucré Salé, Anne Lise Pham & Gildas Paré/ Guillaume Ferrari/FIPC 2011 ; P36-37 : Amiel/Sudres/Sucré Salé ; P39-40 : Lawton/Sirois/Swalens/Studio/Radvaner/Thys/Sucré Salé ; P42-43 : Viel/Bilic/Studio/Sucré Salé ; P44-45 : Jupiterimage/Pixland/Stockbyte/Thinkstock, Food-pictures/Sandor Kacso/Julija Sapic/Marco MAyer/Studio DER/Fotolia, Grit Siwonia/Picture Press/Photononstop, Amiel/Studio/Radvaner/Sucré Salé ; P46-48-49-50-51-52-53 : Riou/Leser/Nurra/Bilic/Marielle/Nicoloso/Norris/Viel/Sucré Salé ; P47-49-51-52 : Manina Hatzimichali ; P54-55-56-57-58-60-61-62 : Studio/Bury/Radvaner/Viel/Nicoloso/Amiel/Food & Drink/Sucré Salé ; P57-59-61-62 : Manina Hatzimichali ; P72-73 : Viel/Riou/Amiel/Roulier/Turiot/Desgrieux/Food & Drinks/Sucré Salé, P74-75 : Lawton/Roulier/Food & Drinks/Sucré Salé ; P76-77 : Poisson d'avril/Marielle/Roulier/Turiot/Sucré Salé ; P78-79 : Food & Drinks/Lawton/Sucré Salé ; P80-81 : Fenot/Leser/Poisson d'avril/Sucré Salé ; P82 : Desgrieux/Sucré Salé ; P83 : Riou/Bilic/Viel/Langot/Sucré Salé ; P84-85 : Riou/Nurra/Sucré Salé ; P86-87 : Viel/Radvaner/Dierterlen/Sucré Salé ; P88-89 : Lawton/Mairell/Sucré Salé ; P90-91 : Norris/Vaillant/Fleurent/Marielle/Sucré Salé ; P92-93 : Bilic/Viel/Sucré Salé ; P94-95 : Viel/Nurra/Marielle/Langot/Sucré Salé ; P96-97 : Radvaner/Viel : Sucré Salé ; P98 : Roulier/Turiot/Sucré Salé ; P99 : Radvaner/Amiel/Bilic/Sucré Salé ; P100-101 : Radvaner/Bilic/Sucré Salé, Manina Hatzimichali ; P102-103 : Manina Hatzimichali, Bilic/Fénot/Sucré Salé ; P104-105 : Manina Hatzimichali, Marmiton ; P106-107 : Thys/Supperdelux/Sucré Salé, Manina Hatzimichali ; P108-109 : Amiel/Food & Drinks/Lawton/Sucré Salé ; P110-111 : Nurra/Food & Drinks/Muriot/Sucré Salé, Manina Hatzimichali ; P112-113 : Gelberger/Bilic/Bagros/Desgrieux/Sucré Salé ; P114-115 : Gelberger/Radvaner/Lawton/Sucré Salé ; P116-117 : Mallet/Sucré Salé ; P118-119 : Brad Pict/JC Braun/Fotolia, Mallet/Sucré Salé ; P120-121 : Mallet/Sucré Salé, Bruno Barbier/Photononstop, Blue Moon/Fotolia ; P122-123 : Benamalice/Fotolia, Radvaner/Mallet/Sucré Salé ; P124 : Mallet/Sucré Salé ; P127 : Food-micro/Fotolia ; P128-129 : Norris/Garcia/Lawton/Sucré Salé, Foto Sapiens/Jennyb79/Fotolia ; P130 à 139 : Istockphotos/Thinkstock, Jennyb79/Pierre Brillot/Roberto Fasoli/Felinda/Max/Jerome Safor/Tomboy 2290/Fotolia ; P140 : Hemera/Thinkstock, Food-micro/Fotolia ; P142 : Rcww, Inc./Corbis.

CONCEPTION
Publications Grand Public

COMITÉ ÉDITORIAL MARMITON
Christophe Duhamel, Dany Duran, Claire Debruille, Magalie Collin

RÉALISATION
Com-Presse 6 rue Tarnac 47220 Astaffort
Tél. 05 53 48 17 60.
Direction artistique : Ziga Rajic
Rédactrice en chef photo : Caroline Leclercq

Secrétariat de rédaction : Laurent Dibos, Julien Sauvage-Férezin, Olivier Vignacour

ÉDITION
PGP/Axel Springer France
Président : Robert Sandmann
DGA des Publications : Nicolas Sauzay
Directrice d'édition : Stéphanie Hauville
Fabrication : Bruno Matillat
Promotion : Sandra Meneghini

Impression : Maury Imprimeurs, zone industrielle RN 152 45300 Manchecourt
Photogravure : Alain Adone, Morgan Delage Com-Presse, Point 4 Paris
Distribution : Presstalis

PUBLICITÉ
Groupe Aufeminin.com
Tél. 01 53 57 79 00.
Présidente directrice générale : Marie-Laure Sauty de Chalon
Directrice générale de la régie : Agnès Alazard-Rool

Directrice commerciale : Cécile Beziat
Directeur de Pôle commercial : Arnaud Noal

Service abonnement et anciens numéros :
03 44 62 52 02
ou www.marmiton.org (rubrique magazine)
marmitonmag@axelspringer.fr

Vente au numéro :
DESTINATION MEDIA
01 56 82 12 07 (numéro réservé aux diffuseurs et dépositaires de presse)

Marmiton Magazine est édité par PGP SAS
192 av Charles-de-Gaulle 92523 Neuilly-sur-Seine Cedex

Actionnaire principal : Axel Springer France
Directeur de la publication : Robert Sandmann

ISSN : 2114-110X
Dépôt légal : février 2012

OJD PRESSE PAYANTE Diffusion Certifiée 2011 www.ojd.com

Marmiton magazine

- ☑ Il mixe à merveille le web et le papier
- ☑ Il trouve facilement sa place dans votre cuisine
- ☑ Il vous garantit de bons petits plats
- ☑ Il se recycle

NOUVEAU
Chez votre marchand de journaux
3,90 €

LE MAGAZINE DE CUISINE NOUVELLE GÉNÉRATION

www.marmiton.org

d'aucy®

Si c'est d'aucy, j'en ai envie

Les Cuisinés du Soleil

Pour une gourmandise ensoleillée !

Avec de délicieux légumes gorgés de saveur et de lumière,
les chefs de notre coopérative ont sublimé pour vous les meilleures
recettes du midi. Quatre gourmandises aux accents du Sud
qui vont enchanter les papilles de toute la famille.

daucyculture.fr

PUBLICIS ACTIV - RCS Vannes B 652 038 632 - Crédit photos : Nitatore - Photos non contractuelles - Suggestion de présentation

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour.www.mangerbouger.fr